

**Vivencia del Modo de Ser Dependiente, Recursos Noológicos y Estrategias de
Afrontamiento: Estudio Cualitativo de Caso**

Trabajo de Grado Maestría en Psicología Clínica
Profundización en Logoterapia
Universidad del Norte, Barranquilla

Tutor: Jorge Wilmer Rodríguez Bernal

Diana Carolina Díaz Santos
Noviembre 2017

Dedicatoria

A Dios, que lo es todo en mi vida, por quien doy cada paso y a quien le ofrezco todo lo que soy y lo que hago.

A mi abuela, mujer valiente y ejemplar, que desde el lugar en donde ya no existen barreras me da la fuerza para culminar un sueño.

A Anthony, el motor de mi vida, que me ha enseñado a superar los más grandes obstáculos para llevar una vida cada vez más auténtica.

A Nicolás por ser mi compañero de camino, que siempre ha sabido amarme, no solamente por lo que soy, sino por aquello que puedo llegar a ser.

A mis padres, quienes siempre me han dado las herramientas para enfrentar la vida y creer que todo es posible.

Agradecimientos

A Dios, quien abre puertas en caminos que parecen estar cerrados.

A mi familia por siempre creer en mí y darme alas para volar.

A Sandra y todos mis consultantes, quienes me permiten tener el privilegio de conocer lo sagrado de su interioridad y ser parte de su camino en la búsqueda de una vida llena de sentido.

Resumen

El presente estudio es una investigación cualitativa de caso único, sobre una mujer de veintiún años con modo de ser predominantemente dependiente. Busca comprender las vivencias en torno a las estrategias de afrontamiento de segundo nivel y los recursos noológicos en este modo de ser. Para ello se realizó entrevista a profundidad desde un enfoque fenomenológico-hermenéutico. Del análisis de información emergieron categorías y subcategorías claras, que facilitan la comprensión de la vivencia de la participante, en torno a dos preguntas orientadoras. Para la pregunta orientadora ¿Cómo se manifiestan las estrategias de afrontamiento de segundo nivel desde el modo de ser dependiente? emergió la categoría estrategias de afrontamiento de segundo nivel y las subcategorías evitación del conflicto, sumisión, comportamientos evasivos, evitación de la responsabilidad, justificación, búsqueda de aceptación y subvaloración de sí misma. Para la pregunta orientadora ¿Cómo se expresan los recursos noológicos en una mujer de 21 años con modo de ser predominantemente dependiente? emergieron las categorías autodistanciamiento y autotrascendencia, en cada una de las cuales surgieron subcategorías; autoproyección, autocomprensión y autorregulación para la primera, y afectación y entrega para la segunda. Los resultados permitieron ahondar en las vivencias de una persona con este modo de ser, comprendiendo las estrategias de afrontamiento y la expresión de los recursos noológicos, encontrando estrechas relaciones con la teoría.

Tabla de Contenido

Introducción.....	1
Justificación.....	2
Área Problema.....	4
Preguntas Orientadoras.....	5
Formulación de Caso Logoterapéutico.....	6
Historia Clínica.....	6
Datos Familiares y Genograma.....	7
Debilidades de la Historia.....	8
Dificultades Actuales.....	10
Evaluación por Áreas.....	11
Salud.....	11
Trabajo.....	13
Estudio.....	13
Social.....	13
Familiar.....	14
Pareja.....	15
Ocio.....	16
Restrictores Psicofísicos de lo Noético.....	15
Restricciones Somatógenas.....	15
Restricciones Psicógenas.....	16
Actividad y Pasividad.....	16
Primer Nivel.....	16
Segundo Nivel.....	16
Tercer Nivel.....	17
Cuarto Nivel.....	18
Diagnóstico Alternativo.....	19
Fortalezas de la Historia.....	19
Huellas de Sentido de la Historia.....	19
Huellas Actuales.....	20
Iatrogenia e Hiperreflexión.....	20
Procesos Anteriores.....	20
Hiperreflexión.....	21
Expectativas y Motivaciones del Consultante.....	21
Interconsultas.....	21
Autorreferencia del Terapeuta.....	21
Diagnóstico Interactivo e Integrativo de los Datos.....	22
Pruebas Diagnósticas.....	22
Cuestionario Exploratorio de la Personalidad Ceper III (2011).....	22
Escala de Recursos Noológicos (2010).....	22

Escala de Ansiedad de Zung (1971).....	23
Integración de Datos.....	23
Diagnóstico Presuntivo y Visión Antropológica.....	24
Descripción de las Sesiones.....	27
Desarrollo de las Sesiones.....	27
Sesión 1 (14 de agosto de 2017).....	27
Sesión 2 (31 de agosto de 2017).....	28
Sesión 3 (5 de septiembre de 2017).....	29
Sesión 4 (14 de septiembre de 2017).....	29
Sesión 5 (3 de octubre de 2017).....	30
Sesión 6 (12 de octubre de 2017).....	31
Marco Conceptual de Referencia.....	33
La Logoterapia.....	33
Antropología.....	34
Recursos Noéticos.....	36
Estrategias de Afrontamiento.....	38
Personalidad.....	41
Modo de Ser Dependiente o Sumiso.....	45
Subtipos.....	50
Dependiente Inquieto.....	50
Dependiente Acomodaticio.....	50
Dependiente Inmaduro.....	51
Dependiente Torpe.....	51
Comorbilidad y Diagnóstico Diferencial.....	51
Metodología.....	54
Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo de Caso Único.....	54
Técnica: Entrevista a Profundidad.....	54
Procedimiento: Análisis Fenomenológico-Hermenéutico.....	55
Población.....	55
Análisis de Resultados.....	57
Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel desde el Modo de Ser Dependiente.....	57
Estrategias de Segundo Nivel.....	57
Evitación del Conflicto.....	57
Sumisión.....	58
Comportamientos Evasivos.....	58
Evitación de la Responsabilidad.....	59
Justificación.....	59
Búsqueda de Aceptación.....	60
Subvaloración de Sí Misma.....	60
Recursos Noológicos en Una Mujer con Modo de Ser Predominantemente Dependiente.....	60

Autodistanciamiento.....	60
Autoproyección.....	61
Autocomprensión.....	62
Autorregulación.....	63
Autotrascendencia.....	66
Afectación.....	66
Entrega.....	67
Discusión y Conclusiones.....	68
¿Cómo se Manifiestan las Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel Desde el Modo de Ser Dependiente?.....	68
¿Cómo se Expresan Los Recursos Noológicos en una Mujer de 21 años con Modo de Ser Predominantemente Dependiente?.....	70
Autodistanciamiento.....	70
Autotrascendencia.....	72
Conclusiones.....	73
Referencias Bibliográficas.....	75
Anexos.....	80

Introducción

Cada ser humano va construyendo a lo largo de su vida una manera particular de ser y estar en el mundo, de relacionarse consigo mismo y con los demás, de comprender y vivenciar su existencia, esto es la personalidad. Esta personalidad está construida por aquello que heredamos de nuestros ancestros, así como por las vivencias que marcan nuestra existencia, pero desde una perspectiva logoterapéutica, también la construimos con base en las decisiones que vamos tomando a lo largo del camino (Frankl, 2000).

En la relación consigo mismo y el mundo no siempre existe un equilibrio, esto es lo que ocurre en el modo de ser dependiente, que se encuentra volcado hacia la satisfacción de los deseos y necesidades de los demás, mientras se desconocen las propias (Millon y Davis, 2000). El miedo a la soledad, al abandono y a no poder afrontar un mundo sin ayuda, lleva a la persona a utilizar una serie de estrategias para conseguir el apoyo y la compañía que necesita y sentirse amado (Martínez, 2011b).

Tal es el caso de Sandra, una mujer de 21 años que, siendo una niña, tuvo que enfrentar la dura realidad de la enfermedad, el rechazo y las dificultades para realizar lo que a otros niños les era muy sencillo. Sin embargo, con el paso del tiempo la enfermedad y las limitaciones fueron superadas, pero no el miedo a la soledad, el abandono y la vivencia de incapacidad, por ello, a pesar de tener todas las posibilidades de llevar una vida adulta e independiente, sus miedos no le han permitido dejar atrás esa historia de obstáculos y se encuentra en la búsqueda de un camino para encontrarse a sí misma, descubrir su propia capacidad y alcanzar sus sueños.

El presente, es un estudio de caso cualitativo, en donde se busca comprender la vivencia de una mujer con modo de ser dependiente y la forma en que afronta un mundo para el cual en muchas ocasiones se siente pequeña.

Justificación

La personalidad es uno de los temas de estudio más importantes para la psicología clínica y más aún, desde una perspectiva existencial, en donde el modo de ser impregna la vivencia de la propia existencia y la manera en que nos relacionamos con el mundo (Martínez, 2011b; Millon, et al., 2000). Es fundamental el estudio de la personalidad para comprender las raíces de muchos síndromes clínicos, que se presentan como vía de expresión de problemáticas asociadas a la personalidad (Millon y Davis, 2001).

Desde una perspectiva dimensional, como la que plantea Martínez (2009), se puede comprender no solamente la psicopatología de la personalidad, sino también lo sano que existe en toda persona, más allá de la restricción. La logoterapia aporta la comprensión de la dimensión espiritual, núcleo sano de todo ser humano, que posibilita el cambio y la materialización de una vida con sentido.

La dependencia afectiva es un tema que ha interesado mucho al ser humano a lo largo de la historia, en Grecia antigua ya Platón (427-347 a.C.) hablaba de *amor nocivo*; actualmente es un tema muy frecuente entre la literatura popular y de autoayuda, pero no se encuentra igualmente difundido el estudio científico de este fenómeno (Izquierdo, S y Gómez, A., 2013). Por lo tanto es muy valioso el aporte juicioso de estudios que enriquezcan la comprensión y el abordaje de la dependencia desde una postura teórica y metodológica clara. La investigación en este tema, desde el marco conceptual del presente estudio, enriquece la comprensión de este fenómeno desde una perspectiva existencial y logoterapéutica, que sienta bases claras para aproximarse a esta realidad.

La metodología de estudio de caso cualitativa permite profundizar en estas vivencias y significados del participante, para poder relacionarlo con los planteamientos teóricos y los resultados de otras investigaciones de índole cuantitativa.

Área Problema

La Encuesta Nacional de Salud Mental realizada en el año 2015, permite tener información acerca de las diferentes problemáticas asociadas con la salud mental. Dicho estudio muestra que aproximadamente la mitad de la población adulta encuestada, de 18 años o más, presenta rasgos de personalidad del grupo C, evitativos, dependiente u obsesivo-compulsivos, presentándose en un 50,6% con una distribución de 3 a 5 rasgos para personalidad dependiente. La distribución de rasgos de personalidad del grupo C es similar para hombres y mujeres, con un 0,6% reportando seis o más síntomas; la distribución de acuerdo al estado civil es también similar, mientras que de acuerdo a regiones se encuentra mayor prevalencia en Bogotá (Encuesta Nacional de Salud Mental, 2015).

Varias investigaciones muestran que el trastorno de personalidad dependiente es más frecuente en mujeres que en hombres, pero se ha encontrado que los resultados varían de acuerdo al tipo de estudio realizado, siendo más frecuente en mujeres cuando son estudios evaluados por autorreporte, pero no existe casi diferencia entre sexos cuando son estudios proyectivos (Martínez, 2011b).

Por otra parte, es el trastorno más diagnosticado en población clínica y se encuentra asociado a trastornos depresivos, de ansiedad, facticios, somatomorfos, obsesivo-compulsivos y disociativos (Millon et al. 2000; Martínez, 2011b)

Preguntas Orientadoras

¿Cómo se manifiestan las estrategias de afrontamiento de segundo nivel desde el modo de ser dependiente?

¿Cómo se expresan los recursos noológicos en una mujer de 21 años con modo de ser predominantemente dependiente?

Formulación de Caso Logoterapéutica

La formulación de caso logoterapéutica, propuesta por Efrén Martínez (2007) consiste en “la construcción diagnóstica desarrollada entre el logoterapeuta y el consultante en proceso de cambio, sistematizando los datos que constituyen una evaluación adecuada desde la perspectiva logoterapéutica” (p.83). Se da en un diálogo fluido que se centra en el marco fenoménico del consultante y en los aspectos que éste expone; brinda la información necesaria para realizar un abordaje interventivo acertado y de calidad. La presente formulación de caso está basada en dicha propuesta:

Historia Clínica

Nombre: Sandra¹.

Nivel de Escolaridad: Bachiller, actualmente estudiando gastronomía.

Edad Cumplida: 21 años.

Motivo de Consulta: Refiere “tengo baja autoestima (...) soy muy insegura”. Reporta que se siente insegura con su apariencia física y duda mucho de sus capacidades en la universidad.

Estado de la Percepción: Adecuado, no se evidencian alteraciones en la sensopercepción.

Examen Mental

Basado en semiología psiquiátrica de Sánchez y Rodríguez (2003).

Orientación: Orientada auto y alopsíquicamente.

Memoria: Refiere olvidos de información cotidiana, como tareas por realizar.

Motricidad: Adecuada.

¹ Sandra es un seudónimo utilizado en el presente documento para proteger la identidad de la participante.

Lenguaje: En ocasiones el lenguaje no verbal no es congruente con el discurso, discurso lentificado en algunos momentos.

Pensamiento y Juicio: Juicio adecuado, pensamiento coherente, bloqueo del pensamiento ocasional.

Hallazgos Psicossomáticos: Acné.

Fisiognómica y Mímica: Durante las entrevistas se muestra colaboradora, empática y dispuesta. Tiende a mostrar nerviosismo, duda de sus respuestas, sonríe mucho y responde en tono de pregunta, levanta los hombros y presenta gestos infantiles.

Datos Familiares y Genograma

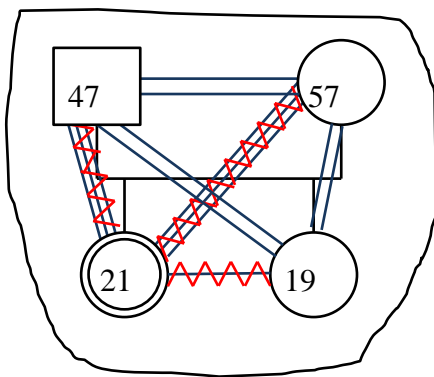


Figura 1. Genograma

Sandra es la mayor de dos hermanas, vive con sus padres y su hermana menor. La madre refiere un historial de tendencia depresiva. La relación entre los padres es armónica, ella tiene una relación distante con la hermana, ya que ésta ha adoptado roles de hermana mayor, mientras Sandra ha adoptado una posición de hermana menor, esto en ocasiones genera conflictos entre ellas. Los padres temen que Sandra no sepa poner límites y cuidar de sí misma, por lo cual no asume tareas propias de su edad y no tiene tampoco la posibilidad de salir a realizar actividades sociales propias de la etapa del ciclo vital en que se encuentra.

Debilidades de la Historia

Sandra en su niñez tenía una vida armónica con su familia y compañeras de colegio, sin embargo a los 9 años tuvo una hemorragia cerebral por formación artero-venosa frontal derecha, por lo cual le realizaron una intervención quirúrgica de emergencia para remover el sangrado, lo cual le llevó a tener un retroceso en funciones cognitiva y motoras. En el colegio, después de esta situación sus compañeras la aislaron, sus amigas la dejaron sola y la molestaban mucho porque no podía realizar las actividades de clase. Refiere que le decían mucho que ella no quería aprender y no quería salir adelante. Se sentía sola, impotente e incapaz de responder a las demandas escolares que tenía.

Por otra parte, a los diez años, fue manoseada por un profesor de tenis, quien le metía la mano por debajo de la falda. Ella se sentía asustada y confundida, pero después de varios episodios de estos, decidió comunicarlo a los padres, quienes se aseguraron de que no volvería a tener contacto con tal profesor.

Tuvo un cambio de colegio a los 13 años, pero al poco tiempo fue sometida a radiocirugía porque quedó un remanente de la formación y presentaba un aneurisma que podía llegar a sangrar, la situación se corrigió por ello perdió el cabello y tenía fuertes cefaleas y dificultades para concentrarse y realizar sus actividades escolares, las nuevas compañeras también la molestaban, especialmente por su apariencia física y dificultades académicas. Nuevamente se sentía muy sola, indefensa, poco inteligente e impotente para defenderse de esta situación. A los 16 años fue necesario repetir la radiocirugía para prevenir una hemorragia, nuevamente se sentía frágil, incapaz y mal con su apariencia física por la pérdida de cabello.

Durante todo este proceso, la familia se volcó a protegerla y ayudarla con sus dificultades, con el tiempo todas estas situaciones llevaron a que la familia y la percibieran frágil y necesitada de cuidado, apoyándola en tareas que no podía realizar sola. A pesar de la

recuperación y el paso de los años ella seguía percibiendo que la familia se comportaba con ella como si fuera una niña pequeña y necesitada de cuidado. Con el tiempo Sandra empezó a sentir que su hermana menor era tratada con más confianza y libertad que ella, adicionalmente, con respecto a situaciones cotidianas veía injusta la forma como su hermana se imponía y sus padres lo apoyaban, pero le costaba ponerle límites porque consideraba que su hermana se enojaba mucho y ella no sabía cómo afrontarlo.

Sandra creció sintiéndose poco aceptada, con mucho temor a estar sola y buscando aceptación. Esto la llevaba a aceptar que otros se aprovecharan de ella y a no poner límites. A los 17 años conoció un hombre mayor por internet, quien le decía que era bonita y la hacía sentir querida y aceptada. Por esto permitió que él entrara a su casa y la manipulara para tener relaciones sexuales con ella. Cuando la familia tuvo conocimiento de la situación denunció al hombre por abuso sexual y ella se sintió violentada, utilizada y engañada, lo cual reafirmó la imagen negativa sobre sí misma. Por su parte su familia, a raíz de este hecho, dejó de confiar aún más en su capacidad para cuidar de ella misma, y cuidados al salir y realizar actividades sola se incrementaron significativamente, mientras que la autonomía de la hermana seguía creciendo. En otra ocasión tuvo una relación con un profesor de deportes, con quien también tuvo intercambio de conversaciones de tipo sexual.

Por otra parte, en el colegio tuvo dificultades para responder a las exigencias académicas y logró terminar el colegio y adaptarse al ritmo del mismo, pero creció sintiéndose poco capaz intelectualmente. Cuando entró a la universidad a estudiar gastronomía, la presión de los profesores y algunas materias le ocasionaron dificultades y se sentía muy insegura por lo cual se “bloqueaba”, además estaba muy concentrada en ser aceptada socialmente, dejando de dedicar suficiente tiempo al estudio. En este tiempo empezó a presentar convulsiones lo cual interrumpió

la continuidad de su asistencia a clases. Toda esta situación la llevó a perder varias materias y no continuó en esa universidad, esta experiencia fue vivenciada por ella como un fracaso y una confirmación de su incapacidad.

Dificultades Actuales

Sandra se siente frustrada con las dificultades académicas que ha tenido y siente que es incapaz de responder a las exigencias de su carrera, en la nueva universidad ha tenido un bajo rendimiento en una materia en la que la profesora es muy autoritaria y ejerce mucha presión en las actividades y evaluaciones prácticas. Refiere que se pone ansiosa ante la evaluación y olvida los contenidos que ella conoce. Le cuesta asumir responsabilidades por sí misma, como estudiar de forma independiente, practicar en casa los contenidos de las asignaturas, asumir responsabilidades en el hogar y hacerse cargo del cuidado de su salud. En ocasiones olvida tomar sus medicamentos anticonvulsivos y varias veces ha convulsionado por ello, poniendo en riesgo su salud y su vida. Presenta dos hernias discales y el médico le ha indicado bajar de peso y fortalecer sus músculos con ejercicio, pero no es constante, ni deja de comer alimentos que pueden subirla de peso. En el proceso psicológico falla ocasionalmente en responsabilidades adquiridas en el mismo.

Por otra parte, se le dificulta poner límites, sus compañeros de clase la sobrecargan en los trabajos en grupo y suelen pedirle que lleve los materiales e ingredientes que todos utilizarán. La hermana en ocasiones se niega a realizar sus responsabilidades y le impone a Sandra la realización de las mismas, a ella le cuesta establecer su punto de vista ante estas situaciones y se queda callada, por lo cual sus padres solamente conocen la versión de la hermana ante estas situaciones. Le cuesta expresar sus opiniones, el desacuerdo y los sentimientos de tristeza o enojo.

La imagen que tiene de sí misma es muy negativa, se percibe como alguien poco capaz de alcanzar sus metas, no le gusta su apariencia física y siente que los demás la perciben como una niña frágil y de quien se pueden aprovechar. Se culpa por estas situaciones y se responsabiliza de las situaciones que fallan a su alrededor.

Tiene mucho miedo a ser rechazada, por lo cual prefiere callar para no desagradar y deja de asistir en la universidad a espacios de refuerzo si no va en compañía de un amigo que la haga sentir más segura.

Por otra parte, se siente frustrada porque sus padres no confían en que ella pueda cuidar de sí misma y tienen muchos cuidados cuando ella sale con sus amigos o cuando se moviliza sola por la ciudad. Sin embargo, ellos reportan que no ven en ella autonomía con sus responsabilidades y autocuidado, pero le ayudan realizando actividades que por su edad le corresponden a ella. Se compara con su hermana menor a quien sí le permiten salir con sus amigos y le dan más autonomía, además siente que ella es muy fuerte en la relación, la crítica mucho, es egoísta con ella y en ocasiones le delega sus responsabilidades de la casa, ante lo cual ella siente que no puede defenderse y que no cuenta con el apoyo de sus padres. La afecta sentirse y ser tratada por su familia como la hermana menor siendo ella la hermana mayor.

Evaluación por Áreas

Salud.

Historial de problemas neurológicos, a los 9 años tuvo una hemorragia en el área frontal derecha, debido a malformación artero-venosa, por ello fue intervenida quirúrgicamente de emergencia y estuvo en Unidad de Cuidados Intensivos durante diez días. Tras ese episodio se presentaron retrocesos cognitivos, pérdida de control de esfínteres, conducta impulsiva y compulsiva, razón por la cual estuvo año y medio en programa de rehabilitación integral,

logrando recuperar funciones significativamente. En el mismo año, se detectan nuevos aneurismas en los seguimientos por neurocirugía, por lo cual se realiza radiocirugía. En el año 2012 aparece el cuadro de aneurismas y nuevamente se somete a radiocirugía. En la actualidad tiene cuadros convulsivos tratados farmacológicamente.

En la última evaluación neuropsicológica, se encontró que a nivel de funciones cognitivas Sandra tiene un funcionamiento general acorde a la edad y ha superado substancialmente las secuelas de los eventos neurológicos sufridos en el pasado. Solamente se encontraron algunas dificultades en atención alternante y dificultades en tareas de resolución de problemas cotidianos de tipo social. Sin embargo, el profesional que la evaluó refiere en el informe escrito y verbal, que estas últimas dificultades pueden deberse más a factores psicosociales que cognitivos, ya que en la evaluación se evidencia una capacidad de análisis acorde a la edad.

Actualmente, Sandra presenta convulsiones generalizadas de tipo tónico-clónico, que se encuentran controladas con Keppra, medicamento con el cual se han controlado de forma adecuada, pero la paciente convulsiona de forma relativamente frecuente debido a que en ocasiones no se toma la medicación. No consume alcohol ni otras sustancias psicoactivas, refiere que la razón por la que no consume alcohol es por contraindicación médica debido a las convulsiones.

En cuanto a los patrones de sueño refiere patrones de sueño normales y sueño reparador, solamente se ve alterado cuando convulsiona, ya que después de esto presenta somnolencia e hipersomnia. Por su carrera disfruta mucho la comida

Tiene dos hernias discales y el médico le ha indicado bajar de peso pero no es constante en el ejercicio y en la dieta.

Tiene acné, reporta que en dermatología le han dicho que es por razones hormonales.

Trabajo.

No trabaja actualmente pero ha manifestado el deseo de conseguir un empleo para mejorar en su autonomía y apoyar en su casa. Ha tenido algunas entrevistas pero no la han empleado.

Estudio.

En la niñez y la adolescencia tuvo dificultades académicas debido a los retrocesos en el desarrollo por los eventos neurológicos que presentó, sin embargo con apoyo logró nivelarse y con esfuerzo terminó el colegio. Desde la adolescencia estudió inglés en cursos fuera del colegio y por ello reporta tener un muy buen nivel en este idioma, logro que la hace sentir muy bien.

Al terminar el bachillerato ingresó a estudiar gastronomía en una universidad altamente exigente y con un énfasis administrativo, en la cual tuvo muchas dificultades académicas y perdió materias, por esta razón se tuvo que retirar e ingresó a estudiar gastronomía en una universidad más enfocada en la cocina que en lo administrativo.

Refiere que le gusta mucho su carrera, especialmente panadería y pastelería, en la actual universidad ha tenido dificultades en materias de alta exigencia, especialmente con profesores muy autoritarios y en las pruebas prácticas en donde el profesor la observa directamente y debe realizar varias actividades a la vez. Inicialmente se ponía muy nerviosa y refería que se “quedaba en blanco” cuando cometía un error o se sentía intimidada. Se ha esforzado por estudiar un poco más y ha mejorado en sus notas.

Social.

Tiene amigas que considera muy cercanas, con las cuales realiza actividades como salir a cine, ir a visitarlas, cocinarles, en ocasiones salir a bailar. Sin embargo, ve limitada su vida social

porque sus padres no la dejan salir tan frecuentemente. Tiene otros amigos a quienes ve en compañía de sus amigas.

Busca complacer a sus amigos y se centra en brindarles mucho apoyo y adecuarse a su estilo de vida. Tuvo problemas en la universidad cuando realizó el cambio porque se iba a la universidad anterior a ver a sus antiguos compañeros y dejaba de estudiar en su propia carga académica.

Sus compañeros de clase en ocasiones la sobrecargan de trabajo o le piden que lleve la mayor parte de los ingredientes, ante lo cual ella cede en algunas ocasiones a pesar de pensar que es injusto por los costos que esto tiene para su familia.

No fuma ni toma ya que es clara con su círculo social en que no puede hacerlo por salud, refiere que en ocasiones le han ofrecido probar drogas pero ella se ha negado.

Familiar.

Quiere mucho a sus padres y a su abuela, valora las opiniones y criterios que ellos tienen. Busca cuidar, atender y ser servicial con su familia, pero en ocasiones siente que le exigen que realice muchas responsabilidades en su casa, aunque le cuesta realizar las tareas que tiene a su cargo.

Su familia la percibe como alguien frágil, necesitada de ayuda y que no puede asumir sus responsabilidades. La madre tiene sentimientos de rabia hacia ella por no cumplir con sus deberes pero generalmente realiza las tareas que Sandra no asume, el padre busca acercarse y quiere motivarla pero no sabe cómo.

La relación con la hermana la vive como una relación conflictiva, ya que siente que ella ha asumido roles de hermana mayor, en ocasiones la regaña, la menosprecia y le deja responsabilidades de ella con la justificación de que Sandra no hace nada, ante lo cual Sandra

siente que no puede hacer nada por la forma de ser de su hermana, que es imponente, impositiva y se enoja cuando no está de acuerdo con algo

En ocasiones la madre discute con ella por las pérdidas académicas y las tareas que deja de hacer en su casa, ante lo cual ella generalmente es pasiva, incluso sin estar de acuerdo con lo que le dicen.

Pareja.

Actualmente tiene una relación muy cercana con un amigo, con quien tiene relaciones sexuales, pero no tienen una relación de pareja oficial, cosa que ella acepta porque siente cariño y apoyo. En el pasado ha tenido relaciones en donde no se ha dado reciprocidad, ya que ella era quien los buscaba incluso cuando se alejaban de ella. En su último noviazgo él rompía la relación en repetidas ocasiones y luego lo buscaba, para lo cual ella siempre estaba disponible. Empezó a salir con su amigo actual poco tiempo después de terminar esta relación de pareja.

En una ocasión se relacionó con un hombre mayor que conoció por internet, siendo ella aún adolescente, a quien le permitió entrar a su casa y cedió a sus pedidos sexuales por sentirse aceptada y bonita, lo cual considera ella y su familia como un abuso sexual.

Ocio.

Sandra tiene mucho tiempo libre, el cual utiliza descansando, sale con sus amigas a cine, comer, bailar o compartir con otros amigos, aunque los padres restringen las salidas especialmente en la noche. En ocasiones cocina en su tiempo libre para su familia o sus amigos.

Restrictores Psicofísicos de lo Noético

Restricciones Somatógenas.

En la actualidad no parece haber secuelas de los accidentes y procedimientos neurológicos que vivió en el pasado. Sin embargo, actualmente convulsiona y de acuerdo a

Maestú, Martin, Sola y Ortiz (1999) la presencia de convulsiones generalizadas frecuentes puede causar deterioro cognitivo.

Restricciones Psicógenas.

Se evidencian etiologías de preponderancia psicológica, con sintomatología fenopsíquica, como lo son los rasgos de personalidad dependiente. De los criterios diagnósticos del DSM-5 (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013) cumple con los siguientes: necesitar a los demás para cumplir con responsabilidades en diferentes ámbitos de su vida, dificultades para expresar el desacuerdo con otros por temor a la desaprobación o pérdida de apoyo, dificultades para iniciar y realizar proyectos por sí misma, recurre a estrategias en las que puede perjudicarse o denigrarse por buscar de aceptación y apoyo, se siente incómoda e indefensa al estar sola por temor a no poder cuidar de sí misma, busca una relación al romper otra. Este tipo de manifestaciones se dan como estrategias de segundo nivel para afrontar sus temores relacionados con la vivencia de abandono e incapacidad (Martínez, 2001b).

La restricción psicógena alcanza una manifestación fenosomática cuando no logra tomar la medicación anticonvulsiva por sí misma y tiene convulsiones tónico clónicas.

Actividad y Pasividad

Sandra utiliza las siguientes estrategias de afrontamiento:

Primer Nivel.

Las actividades y pasividades incorrectas de primer nivel consisten en estrategias primarias que buscan distensionar o prevenir el malestar, actuando preponderantemente sobre el cuerpo (Martínez, 2011b; 2013a). No se evidencian estrategias de primer nivel en la entrevistas.

Segundo Nivel.

Las actividades y pasividades de segundo nivel consisten en estrategias que buscan distensionar el organismo psicofísico actuando sobretodo sobre la dimensión psicológica; son menos contundentes, más elaboradas y actúan sobre el ambiente y las situaciones buscando preservar la propia identidad (Martínez, 2011b; 2013a). Pueden buscar modificar la propia imagen y la propia forma de pensar mediante la acción sobre el ambiente, prevenir situaciones en donde la identidad construida se ponga en riesgo o responder al vacío existencial (Martínez, 2011b; 2013a).

Utiliza la justificación, adopta posturas y actitudes infantiles, evita confrontaciones aceptando lo que otros le dicen y evitando dar sus opiniones. Adopta como propias características y situaciones que viven sus amigas, las complace y atiende para sentirse apoyada. Empobrece la imagen que tiene de sí misma y se culpa, mientras a los demás los justifica y los enaltece.

Tercer Nivel.

Las actividades y pasividades de tercer nivel son aquellas en las que se despliegan los recursos noológicos, especialmente el autodistanciamiento, llevando a la persona a distanciarse de los propios pensamientos, emociones y estrategias incorrectas para oponerse a los mandatos de los psicofísico (Martínez, 2007; 2011b; 2013a).

Sandra en varias ocasiones se autoproyecta, viéndose a sí misma capaz de generar cambios en su vida, poniendo límites, siendo más segura de sí misma y logrando metas propias de forma independientes. Para esto, se apoya en los logros que tuvo recuperando funciones físicas y cognitivas en su niñez y adolescencia, así como en haber podido terminar el colegio a pesar de las dificultades que tenía y la hostilidad que vivía por parte de sus compañeros. Sin

embargo, tiene dificultades para lograr el cambio ante lo cual se frustra, pero no abandona sus esfuerzos, aunque en ocasiones le cuesta retomarlo.

La autocomprensión se da en ocasiones en las que logra identificar que actúa por miedo, siendo dura con ella misma y muy dócil con los demás, logrando monitorear los pensamientos, emociones y actitudes asociados a sus temores y a su procrastinación, pero es una capacidad que aún no se encuentra consolidada.

La autorregulación no se manifiesta fácilmente, por lo cual le cuesta oponerse a los mandatos de lo psicofísico y se deja llevar por sus temores, deseos y comodidad. Sin embargo, ha empezado a decir lo que piensa a pesar del malestar y el temor al rechazo, a cuidar más de sí misma y a realizar actividades de forma autónoma.

Cuarto Nivel.

Las actividades y pasividades correctas de cuarto nivel consisten en las que se despliega lo espiritual, especialmente la autotranscendencia, abriéndose a los valores y dirigiéndose hacia el sentido, desplegando la diferenciación, la afectación y la entrega (Martínez, 2007; 2011b; 2013a).

La diferenciación se encuentra en niveles bajos, por lo cual puede perderse en los lazos más cercanos y adoptar como propias situaciones y características de sus amigos y familia. Se deja influenciar fácilmente y da por verdaderos los juicios que los demás hacen sobre las situaciones e incluso sobre ella misma.

La afectación se manifiesta en algunas ocasiones se deja tocar por los valores que encuentra en la cocina, especialmente la pastelería y panadería, la danza y en las situaciones en las que puede lograr metas por sí misma. También ha empezado a dejarse tocar por los valores de su propia belleza e inteligencia.

La entrega se está empezando a dar a través de la cocina, a la danza, ha empezado a entregarse a su autocuidado y pueden darse actos de amor auténticos con los seres queridos más cercanos, pero hay que considerarlos con mucha prudencia por el tipo de estrategias de segundo nivel que utiliza.

Diagnóstico Alterno

Fortalezas de la Historia.

Sandra ha sentido apoyo familiar en las situaciones de salud que atravesó, se siente orgullosa de haber podido superar las dificultades derivadas de los problemas neurológicos que tuvo en el pasado. Es muy importante para ella haber podido terminar el colegio y superar los obstáculos que se le presentaron.

La danza ha sido para ella un espacio en el que siente que puede expresarse y esforzarse logrando resultados. También fue muy importante para ella aprender inglés en un curso independiente. El descubrimiento de su gusto por la cocina le permite sentir que tiene un lugar en el mundo, realizando algo que le gusta y en lo que puede ser buena, perseverar a pesar de las dificultades le brinda la sensación de ser fuerte.

Ha buscado herramientas para superar sus dificultades y ha descubierto su belleza física, el proceso terapéutico en el que se encuentra es muy importante para ella porque lo buscó, decidió asistir y ha sido constante de forma autónoma.

Las amistades cercanas, aunque son pocas, son muy importantes para ella y le permiten sentir que pertenece, a través de estas relaciones se ha retado a salir sola y se siente satisfecha con poder movilizarse por la ciudad.

Huellas de Sentido de la Historia.

Lograr terminar el colegio a pesar de las dificultades de salud.

Recuperar sus funciones cognitivas y motrices mediante el proceso de rehabilitación integral.

La participación en grupos de danza.

Huellas Actuales.

La mejoría académica.

La cocina.

Los lazos de amor que hay en su familia.

La relación con su abuela.

Buscar ayuda psicológica por sí misma y lograr ser constante.

Pedir sus citas médicas, ir poco a poco responsabilizándose de sus medicamentos.

Movilizarse en transporte público sola.

Pagar algunos recibos de su casa sola.

Iatrogenia e Hiperreflexión

Procesos Anteriores.

Sandra desde la hemorragia frontal derecha a los 9 años ha estado en procesos de rehabilitación integral que incluyen psicología, los cuales fueron beneficiosos para su proceso de recuperación de funciones cognitivas, físicas y motoras. Estuvo en coaching con caballos, lo cual le permitió conocer aspectos de sí misma y de su familia.

Sin embargo, también estuvo en un proceso psicológico anterior al actual, pero fue un proceso el profesional hacía mucho énfasis en sus dificultades, atribuyendo todo lo que le ocurre a secuelas de los eventos neurológicos sin realizar ningún tipo de evaluación para corroborar esa información. Por ello la invitaba a asumir menos responsabilidades, disminuir la carga

académica, etc., esto generó en Sandra una mayor sensación de insuficiencia e incapacidad y le reiteró la tendencia a procrastinar y no asumir su propia responsabilidad.

Hiperreflexión.

Sandra hiperreflexiona en que es incapaz, en la posibilidad de que los demás se enojen con ella y en las comparaciones con su hermana.

Expectativas y Motivación del Consultante

Sandra busca mejorar su autoestima y ser más independiente. Espera sentirse mejor con su apariencia, ser más segura de su conocimiento y sus capacidades y superar las dificultades académicas que tiene actualmente. También es muy importante para ella lograr realizar actividades con sus amigos sin tener tantas restricciones por parte de sus padres y lograr que ellos confíen en ella.

Interconsultas

Se solicitó interconsulta por neuropsicología para conocer las actuales dificultades a nivel cognitivo que pudieran interferir en las problemáticas actuales. Sin embargo, los resultados solamente evidenciaron algunas dificultades leves a nivel de atención alternante y problemáticas en la resolución de problemas sociales cotidianos, que desde neuropsicología se vio más influenciado por factores de personalidad, familiares y sociales.

Autorreferencia del Terapeuta

Me siento muy comprometida con el caso porque creo que hay muchas cosas en juego, en ocasiones siento que ha habido situaciones muy difíciles por las que ha pasado, pero entiendo que es responsabilidad de ella asumir su vida. Hay momentos en los que me siento frustrada porque quisiera avances más rápidos y me gustaría que contara con un apoyo más acertado por parte de su familia.

Diagnóstico Interactivo e Integrativo de Los Datos

Pruebas Diagnósticas.

Cuestionario Exploratorio de La Personalidad CEPER III (2011).

Es una prueba psicométrica que evalúa catorce estilos de personalidad y se enfoca en estilos y no en trastornos (Caballo, Guillén, Salazar e Iurtia, 2011).

Resultados.

Como estilos de personalidad significativos puntuó 71 para dependiente, 77 histriónico y paranoide, 74 obsesivo compulsivo y límite, puntuaciones que la prueba indica como estilo marcado, y 81 para autodestructivo que indica sintomático.

Escala de Recursos Noológicos (2010).

Consiste en un instrumento que permite evaluar el nivel de expresión de la dimensión noológica y de los recursos noético del autodistanciamiento y la autotrascendencia, evaluando los factores noéticos concretos de la autocomprensión, la autoproyección y la autorregulación para el autodistanciamiento, y la diferenciación, afectación y entrega para la autotrascendencia (Martínez, 2010).

Resultados.

Primer Factor Fortaleza/Debilidad: Nivel bajo. Presenta bajos niveles de expresión de la dimensión noológica, es decir, las capacidades de autocomprensión y autorregulación se encuentran restringidas y por ello se manifiestan con dificultad. La capacidad de autotrascendencia, caracterizada por la afectación, diferenciación y entrega tampoco se expresan adecuadamente. Esto significa que el organismo psicofísico se ha hecho rígido y las posibilidades de oposición ante sus mandatos están limitadas.

Segundo Factor Distancia/Apego de sí: Nivel bajo. El resultado denota dificultades en el autodistanciamiento, se le dificulta comprenderse a sí mismo y monitorear sus emociones, ideas

y conductas. Implica un pobre nivel de autoconocimiento y de la comprensión de sus motivaciones.

Tercer Factor Dominio/Sometimiento de sí: Nivel bajo. Presenta dificultades para oponerse a su organismo psicofísico, implica una baja autorregulación y dificultades para manejar sus emociones, pensamientos y deseos.

Cuarto Factor Inmanencia/Transcendencia: Nivel Bajo. Implica dificultades para autotranscender y encontrar sentido. Suele estar asociado a un nivel bajo de afectación por los valores y una baja entrega, por lo cual es difícil resonar ante el sentido y entregarse a él.

Quinto Factor Diferencia/Indiferencia: Nivel mínimo. Estos resultados indican muchas dificultades reconociendo al otro como legítimo otro, diferente, con una perspectiva que difiere de la propia. Implica dificultades en el reconocimiento de lo que al otro le sucede independiente de los propios pensamientos, sentimientos y expectativas.

Sexto Factor Autoproyección: Nivel medio. En ocasiones logra verse a sí misma a futuro de forma diferente y esperanzadora. Sin embargo, tal esperanza puede ser inconstante y en algunos momentos puede perderla. No siempre se concibe a sí misma como dueña de su destino.

Escala de Ansiedad de Zung (1971).

Escala que consta de 20 ítems, en los cuales se evalúan signos y síntomas propios de la ansiedad, abarca una gran variedad de manifestaciones ansiosas (Zung, 1971).

Resultados.

Puntuó 56, lo cual corresponde a niveles moderados.

Integración de Datos.

De acuerdo a los resultados de las pruebas y las entrevistas, se puede ver la presencia marcada de estrategias de segundo nivel propias de la personalidad dependiente, con síntomas ansiosos como vía de manifestación. Dentro de los resultados del CEPER-III (2011), se encuentran puntuaciones de rasgos histriónicos, paranoides, límites y obsesivo-compulsivos, sin embargo en la valoración clínica estos rasgos no se encuentran marcados, es posible que sean resultado de la deseabilidad de la consultante y de la sensación de no poder manejar su mundo

emocional. La escala de recursos noológicos muestra dificultades para la expresión de la autocomprensión y la autorregulación, sin embargo, la autoproyección se evidencia un poco más, en algunas ocasiones, se encuentra bajo aún el nivel de expresión de la afectación y entrega, mientras que la diferenciación casi no se manifiesta.

Diagnóstico Presuntivo y Visión Antropológica.

Sandra ha construido una visión de sí misma como alguien frágil, poco capaz e inseguro, las vivencias de enfermedad en su niñez junto con el rechazo posterior que vivió en el colegio le hicieron verse a sí misma como alguien más frágil, poco digno de afecto y aceptación. La necesidad de cuidado que tuvo en ese momento se perpetuó en el tiempo, moviéndose en el mundo con posturas infantiles y buscando apoyo en los demás, sin asumir sus responsabilidades de forma autónoma. Las vivencias de no ser aceptada y sentirse incapaz marcan su biografía, llevándola a utilizar estrategias incorrectas de segundo nivel para buscar aprobación, evitar las confrontaciones y conseguir apoyo. Busca aprobación de sus compañeros, amigos y familia, para lo cual complace, no expresa sus desacuerdos e incluso pone en riesgo su universidad, se denigra o acepta situaciones con las cuales no está de acuerdo.

Sin embargo, Sandra se siente frustrada con las dificultades que tiene para alcanzar sus metas y el sentimiento de insuficiencia le genera ansiedad. Adicionalmente, se compara con la hermana, por lo cual siente que es tratada como una niña y no puede salir y tomar decisiones porque sus padres no confían en ella, lo cual la hace sentir mal consigo misma y sentir tensión con su hermana, pero no expresa tales sentimientos por temor a la confrontación y a que pierda aún más libertades, como si el realizar o no ciertas acciones no dependiera de ella sino solamente de su familia. La familia por su parte se enoja percibiéndola como irresponsable, pero

simultáneamente la ven frágil y necesitada de ayuda, por lo cual la critican pero realizan las responsabilidades que a ella le corresponden y la vigilan como si fuera una niña.

En ocasiones logra autoproyectarse y por eso busca realizar acciones de cambio, como movilizarse sola por la ciudad, pagar los recibos de su casa, arreglarse más, hacerse cargo de sus citas médicas y buscar algunas estrategias para mejorar académicamente. El nivel de restricción de los recursos de autocomprensión y autorregulación dificultan bastante este proceso. Aun así, saber que superó las dificultades de salud y el retroceso en el desarrollo cognitivo y físico que tuvo en su niñez le ayudan a volver a confiar en su capacidad de cambio y a seguir intentándolo.

Ha encontrado un lugar en el mundo a través de la cocina, ante lo cual se deja tocar por os valores y se entrega cuando no se siente presionada; la danza es un espacio en donde también ha encontrado la posibilidad de entregarse. Los idiomas, su propia historia de problemas de salud y dificultades en el colegio, constituyen una fuente de sentido en cuando a que son situaciones en las que ha sentido que puede lograr retos importantes. En la relación con su madre, abuela y mejores amigas en ocasiones tiene actos de amor auténtico, pero hay que considerar este hecho con cautela debido a los rasgos dependientes de la consultante.

De acuerdo a los criterios del DSM-5 se puede considerar un trastorno de personalidad dependiente. Presenta algunos síntomas de ansiedad moderada que no son lo suficientemente fuertes para hablar de un trastorno de ansiedad.

El diagnóstico multiaxial según el DSM-IV TR (Asociación Americana de Psiquiatría, 2005) es:

Eje I: Síntomas de ansiedad.

Eje II. Trastorno de personalidad dependiente.

Eje III: Convulsiones.

Eje IV: Ninguno.

Eje V: 65.

Descripción de las Sesiones

Sandra se encuentra actualmente en un proceso psicoterapéutico, por lo cual existe una relación terapéutica que favorece la apertura y comunicación durante las entrevistas. Sandra aceptó voluntariamente ser parte de la presente investigación, antes de iniciar los encuentros se le explicaron las condiciones del mismo y firmó el consentimiento informado (ver Anexo3).

Desarrollo de las Sesiones

Se informó previamente a la participante que las sesiones serían grabadas, con lo cual no tuvo ningún inconveniente, ni generó inconvenientes significativos para el desarrollo de las sesiones. Los encuentros cada sesión fue grabada en audio y transcrita (ver Anexo 1). Se realizaron seis sesiones, en las que, a través de la entrevista a profundidad, se exploraron las temáticas planteadas en las preguntas orientadoras. Inicialmente se habían planteado cinco sesiones, pero a lo largo del proceso se consideró importante incluir una más para ampliar la información.

Los encuentros se realizaron en el consultorio del entrevistador, que contaba con condiciones ambientales adecuadas para el desarrollo del diálogo. Cada sesión fue de aproximadamente 60 minutos y se acordó realizarlos con una frecuencia semanal, sin embargo ocurrieron imprevistos que espaciaron algunos encuentros.

Sesión 1 (14 de agosto de 2017).

La participante llega dispuesta a colaborar con las entrevistas. Previamente se había firmado el consentimiento informado. Inicia contando cómo ha sido su inicio de semestre y las dificultades que ha tenido con su madre y algunas amigas. Refiere estar responsabilizándose un poco más por sus actividades académicas pero estar teniendo dificultades porque su mamá interfiere en el proceso, haciendo tareas que le corresponden a ella. Se dialoga acerca del tema de

poner límites, reporta que se siente impotente para hacerlo y teme la reacción de los demás.

Habla de cómo cuando niña sentía que no podía defenderse cuando la molestaban y se sentía sola y actualmente se siente igual.

Sesión 2 (31 de agosto de 2017).

Sandra llega tarde a la sesión, refiere que se encontraba lejos, sin embargo está colaboradora durante el encuentro. Se toca el tema de un proceso terapéutico anterior en y cómo ella decidió no regresar y buscar alternativas. También se habla acerca de la manera en la que está buscando comprometerse con la universidad a diferencia de como lo hacía el semestre anterior. Se explora la vivencia de incapacidad e impotencia, así como los pensamientos, emociones y comportamientos asociados a ésta.

Habla de situaciones en las que le ha costado asumir responsabilidades y de cómo su familia interfiere cuando trata de realizar tareas de manera autónoma pero ella no les dice nada al respecto. Se plantea la posibilidad de hablar con la tía una situación puntual. Cuenta dificultades con la familia, quienes la perciben como una niña que no puede valerse por sí misma, manifiesta que quisiera tener más libertad para realizar actividades sociales sin que los padres controlaran tanto lo que hace y que se compara con su hermana mejor quien pareciera mayor que ella por la autonomía que tiene para decidir lo que hace. Se habla acerca de las dificultades que siente en la relación con ella y cómo cree que no puede expresarle lo que piensa, ni a ella ni a su madre. Trata de definir qué quisiera lograr en el tema de las salidas pero le cuesta hacerlo cuando se pone en términos de algo que puede pedirles.

Plantea que se siente mejor consigo misma y ha buscado maneras para no asumir el trabajo de los demás cuando tiene que trabajar en grupo. Reporta que le cuesta mucho decirle a

los demás algo que pueda ofenderlos. Refiere que tuvo una convulsión recientemente porque no se tomó la medicación y que su madre le está ayudando a acordarse de ello.

Sesión 3 (5 de septiembre de 2017).

Llega cumplida a la cita, se muestra preocupada por una dificultad en la clase de cocina. Reporta que una actividad en grupo tuvo dificultades realizando sus tareas porque se concentró en las actividades de los demás y no le expresó la dificultad a su compañero. Sin embargo, refiere que ha estado estudiando más y es más organizada con la información, incluso se atrevió a realizar una maniobra que considera difícil. Reflexiona en lo que le sucedió,

Relata una situación en la que su hermana le impuso realizar una tarea en el hogar que le correspondía a ella, pero logró negarse a hacerlo y explicar a los padres la razón. Reporta que se ha estado esforzando por cumplir sus responsabilidades y se ha tomado la medicación sin ayuda.

Habla de la forma en la que está estudiando y refiere que le pidió que estudiaran juntas a una compañera que la ha retrasado realizando sus actividades. Por otra parte, expresa que ha estado empezando a priorizar las cosas que son importantes y convenientes para ella y la forma como está afrontando sus errores. Reporta que se le dificultó mucho hablar con su tía y su amiga para poner límites.

Sesión 4 (14 de septiembre de 2017).

Llega cumplida y dispuesta a la sesión. Refiere que se encuentra incapacitada por dolor en su espalda pero fue a la universidad a presentar el parcial, sin embargo no pudo terminarlo porque tenía que estar de pie y hacer fuerza así que pidió que se lo reprogramaran. Reporta que habló con su amiga de la universidad y le expresó su inconformidad con las situaciones que han ocurrido en el trabajo en grupo, también lo hizo con su tía, a quien le pidió que no le recordara el pago de recibos.

Refiere que ha estado arreglándose más y se siente bonita y más segura de sí misma, también dice que está mejorando en las estrategias para las los parciales prácticos en la universidad, siendo más organizada y cambiando la forma de pensar sobre el rendimiento que tendrá. Reporta que se inscribió a una conferencia de gastronomía a la cual asistirá sola, cuenta los pensamientos y emociones que ha tenido por realizar esta actividad sin apoyo de otra persona, sin embargo decide ir, lo cual reporta que es importante porque le permitirá hacer diferentes cosas por sí misma. Describe la vivencia de soledad y cómo esto la lleva a dejar de actuar y paralizarse. Cuenta que la decisión de entrar a la actual universidad la tomó por sí misma.

Nuevamente se toca el tema del dolor de espalda, refiere que la madre le dijo que fuera a la piscina porque no puede ir al gimnasio por un tiempo. Habla acerca de las dificultades para realizar sus responsabilidades y que la mamá deje de realizarlas por ella.

Sesión 5 (3 de octubre de 2017).

Sandra llega cumplida y dispuesta. Reporta que continúa con dolor de espalda y por eso no ha podido presentar algunos parciales prácticos, sin embargo ha estado practicando aunque no ha podido practicar algunas cosas por el dolor de espalda. Cuenta que la mamá sigue interviniendo cuando ella cocina, lo cual le hace sentir que no confía en ella pero teme decírselo por su reacción. Reporta que le exige que cocine como ella lo considera e incluso para toda la familia y se siente muy presionada. Habla de las dificultades para poner límites a la familia y de la inconformidad que tiene por el control que los padres ejercen sobre ella, a diferencia de lo que hacen con su hermana menor, situación ante la cual se siente impotente. Atribuye esa desconfianza a un episodio en su adolescencia en donde fue manipulada por un hombre mayor que conoció por internet y accedió a tener relaciones sexuales con él, pero no está de acuerdo con

que aún sigan desconfiando por ese motivo. Refiere que ella cree que puede cuidarse sola y se moviliza sola por la ciudad en transporte público, mientras que su hermana no lo hace. Se habla de cómo ella piensa que no va a poder conseguir ni cambiar las cosas.

Se compara constantemente con su hermana, dice que ella parece la hermana mayor mientras se siente como si la trataran como la hermana menor, se siente “chiquita” y afirma que ese cambio de roles se dio en su enfermedad porque la hermana empezó a cuidarla. Reporta que no sabe cómo actuar frente a la hermana, quien se enoja mucho y ella no sabe cómo defenderse.

Sesión 6 (12 de octubre de 2017).

Llega tarde. Cuenta que presentó el parcial práctico de panadería y cree que le fue bien a pesar de que se sentía muy intimidada por la profesora, que de hecho le hizo notar un error que cometió, continuó realizando su receta y logró finalizarla; reporta que pensaba constantemente en que ella podía. Refiere que pasó el corte en panadería y compara con el semestre anterior en donde no estudiaba, ni practicaba y se iba para su universidad anterior a ver a sus amigos, dejando de lado sus tareas y actividades de la universidad.

Cuenta que su mamá se lesionó y por eso la ha estado ayudando más en la casa, aunque no está haciendo lo que le corresponde a la hermana. También dice que está empezando a encargarse de sus citas médicas y a despertarse sin ayuda, porque está pensando en vivir sola más adelante. Refiere que se ha estado tomando la medicación pero le suena la alarma y dice que no tiene el sobre de la pastilla así que no puede tomársela.

Relata una situación en la que expresó a su familia la molestia porque no le dejaron subir los recibos, como ella se lo ha propuesto, habla de las dificultades del manejo de situaciones con la hermana, dice que siente que no puede hacer nada cuando ella se pone brava

Reporta que está cuidando más su piel haciendo ejercicio y arreglándose más, lo cual la hace sentir muy bien con ella misma y está descubriendo que puede mejorar. Finaliza con lo que diría a alguien en la misma situación y es que no se deje llevar solamente por lo que siente, por los miedos, porque éstos son solamente emociones.

Marco Conceptual de Referencia

La Logoterapia

Viktor Emil Frankl (1905-1997), fundador de la logoterapia, también conocida como la tercera escuela vienesa de psicoterapia, eligió este nombre para dicha corriente psicológica por el griego *logos* que en una de sus acepciones es sentido o significado. Así, la logoterapia es la terapia del sentido, del acompañamiento en la búsqueda del significado de la vida (Frankl, 1991).

El Hombre en Busca de Sentido (1991) es tal vez el libro más conocido de Viktor Frankl, en él aparece la palabra *sentido* ciento catorce veces y la palabra *significado* veintinueve veces, datos muy representativos si se tiene en cuenta que ésta consiste en una redacción autobiográfica del tiempo en que el autor estuvo capturado en los campos de concentración nazi, durante la Segunda Guerra Mundial (Frankl, 1991). De esta forma, a través de su propia vivencia, Viktor Frankl expone tal vez uno de los principales fundamentos de su teoría y es que la vida humana tiene sentido siempre, incluso bajo las circunstancias más extremas, como lo son el sufrimiento, la muerte y la culpa, circunstancias que él denominó la *triada trágica* (Frankl, 1991; 2000).

Viktor Frankl entonces, no es solamente un teórico del sentido, a través de los acontecimientos de su vida es testimonio de cómo el ser humano es un buscador de sentido y cómo ese sentido se encuentra en todo momento de la vida, incluso en la vivencia de las situaciones más difíciles que se pueda atravesar (Frankl, 1991).

La logoterapia plantea que la persona humana posee una fuerza motivacional que lo mueve a buscar sentido en todas las situaciones vitales, ésta fue denominada por el autor *voluntad de sentido* (Frankl, 1991; Lukas, 2006b). De esta forma, la búsqueda de sentido constituye una fuerza primaria para toda persona, que le moviliza a buscar este significado personal bajo cualquier situación que se encuentre atravesando (Frankl, 1991; 2012). El sentido

que se trabaja desde la logoterapia no es el sentido universal de la existencia humana, es un sentido enmarcado en la existencia particular, es decir cada persona se encuentra en esa búsqueda y la respuesta es también particular para cada quien, nadie puede decirle a otro cuál es el sentido en su vida (Acevedo, 2005.; Frankl, 1991).

El sentido se encuentra en cada situación de la vida y es un descubrimiento, es decir, no se inventa ni se crea el propio sentido, sino que se descubre (Frankl, 2001; 2006; Martínez. E., 2009; Fabry, 2003). El sentido se encuentra en la vida pero debe darse la vivencia subjetiva del mismo, es decir se encuentra en el mundo y también dentro de la persona (Fabry, 2003). Encontrar el sentido en la vida brinda la posibilidad de afrontar las vicisitudes que se presentan, por eso decía Frankl (2012) citando a Nietzsche “quien tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier como” (como se cita en Frankl, 2012, p. 90).

Por la voluntad de sentido el ser humano es atraído a lo que considera valioso, es decir a los valores (Martínez, E., 2009). El concepto frankliano de valores se enraíza en la postura del filósofo Max Scheler, quien los considera como esencias o ideas valorales que son en sí mismos y atraen al ser humano (Pareja, 2012). Sin embargo, éstos deben realizarse y hacerse presentes para ser tangibles, cuando éstos son encarnados de esta manera se denominan bienes (Martínez, E., 2009; Pareja, 2012). Para encontrar sentido, el ser humano debe dar una respuesta libre ante esa atracción afectiva y cognitiva hacia dichos valores (Frankl, 2011b; Martínez, E., 2009).

Frankl (2006) plantea tres tipos de valores, los valores de experiencia, de creación y de actitud. Es decir, el sentido se puede encontrar en aquellas personas, situaciones o vivencias que la vida da; en lo que se puede crear y dar al mundo; y en manera en que se asumen las situaciones, incluso en el sufrimiento (Frankl, 1991).

Antropología

Desde esta perspectiva se considera al ser humano libre y responsable (Frankl, 2008). El ser humano es libre ante sus instintos, ante su herencia y ante su ambiente (Lukas, 2003; Lukas, 2006a). Es decir, puede tomar posición ante lo psicológico y lo biológico (Frankl, 2011b). No niega la influencia de las situaciones vividas ni de los impulsos biológicos, pero plantea que el ser humano tiene la capacidad de tomar distancia de las influencias internas y externas para elegir si quiere identificarse con ellas u oponerse a las mismas (Lukas, 2003). Desde esta perspectiva, la libertad está concebida como libertad *para* o libertad *a pesar de* los condicionantes físicos y psicológicos (Lukas, 2006a; 2006b).

La libertad es inherente a una dimensión planteada por Viktor Frankl y denominada dimensión *espiritual, noológica o noética*, esta dimensión es específica del ser humano, siendo ésta autoconciencia, libertad y potencia (Frankl, 2011b; Lukas, 2006a; Martínez, 2011b; 2013b). Para Frankl (2001) “la dimensión noológica debe definirse como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos” (Como se cita en Martínez, 2010, p. 258).

El ser humano es entonces una unidad de lo biológico, lo psicológico (organismo psicofísico) y lo espiritual, la dimensión noológica es una realidad ontológica que se expresa a través del organismo psicofísico (Frankl, 2011b; Martínez, 2011a). La unidad de las dimensiones biológica, psicológica y espiritual se penetran entre sí, haciendo que todo lo que el ser humano es, en cualquiera de sus aspectos, está conformado por la biología, la psicología y lo espiritual (Lukas, 2003).

La dimensión espiritual es sana, nunca enferma en el ser humano y desde la libertad puede instrumentalizar al organismo psicofísico y oponerse a él a través del *antagonismo psicoético facultativo* (Frankl, 2011b; 2016; Martínez, 2013b). Sin embargo, el organismo psicofísico, que sí enferma, puede restringir la expresión de la dimensión espiritual, es decir, ésta

se encuentra presente siempre y en esto consiste el credo psiquiátrico planteado por Frankl (2016; 1991), más allá del síntoma existe siempre libertad.

Recursos Noéticos.

Lo espiritual es dinámico y los recursos noéticos son fundamentales para comprender la *noodinamia* (Etchebehere, 2011; Martínez, 2011a). “Los recursos noéticos son el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas por el Autodistanciamiento y la Autotrascendencia” (Martínez, 2013b, p. 111). El autodistanciamiento consiste en capacidad humana de distanciarse de los procesos psicológicos y biológicos para comprenderse a sí mismo y para regular y tomar posición ante los mismos; mientras que la autotrascendencia es la capacidad de dirigirse intencionalmente hacia algo o alguien significativo, siendo ésta fundamental para la búsqueda de sentido (Martínez, 2013b).

Los recursos noológicos son expresiones de la espiritualidad humana que es en sí misma una unidad indisoluble, motivo por el cual tanto la autotrascendencia como el autodistanciamiento están mutuamente implicados, siendo recursos que requieren de un funcionamiento pleno y simultaneo para su adecuada expresión. (Martínez et al., 2010, p. 259)

El autodistanciamiento consiste en la capacidad de tomar distancia de sí mismo y de la situación que se está viviendo, viendo, comprendiendo y controlando los propios procesos emocionales, cognitivos y comportamentales, contiene por tanto la metacognición (Martínez, 2013b). Este recurso noético puede comprenderse por las capacidades de autocompresión, autorregulación y autoproyección (Martínez, 2013b; Martínez et al., 2010).

Martínez (2013b) define la autocompresión como a capacidad de autoconciencia, “de verse a sí mismo en situación” (p.113), monitorearse y hacerse seguimiento. Permite evaluar y relacionar lo que se ve de sí mismo, describir la propia vivencia, con sus valoraciones y conexiones y aceptar lo que se comprende de sí mismo (Martínez, 2013b).

La autorregulación es la capacidad de tomar posición y oponerse al propio organismo psicofísico y ante las situaciones externas (Martínez, 2013b). Permite entonces regular los propios procesos cognitivos, emocionales y comportamentales, tomando posición libremente ante los mandatos psicofísicos, ejerciendo la libertad de lo espiritual (Lukas 2003; Martínez, 2013b). Faculta para aceptar la incertidumbre y el malestar de lo psicofísico sin huir ni luchar del mismo, oponerse (si así se elige) a la imperante tendencia a la distención ante el malestar del organismo psicofísico y ejecutar acciones que regulen las necesidades del organismo psicofísico (Martínez, 2013b).

La autoproyección se puede entender como la capacidad de concebirse a sí mismo a futuro siendo diferente (Martínez, 2013b). Esto le permite al ser humano elegir libremente quien se quiere ser y posibilita el propio cambio, brinda una orientación para actuar desde el presente (Castellanos, Martínez, Hurtado y Estrada, 2012; Martínez, 2013b). Conlleva a la capacidad de elegir la versión de sí mismo que se quiere ser, evaluar la propia proyección y sus implicaciones, describir la posible vivencia a futuro, con sus valoraciones y conexiones, relacionar lo deseado con los obstáculos que puedan aparecer, el precio del cambio y las reacciones del entorno ante dicho cambio, y aceptar lo que puede ocurrir y lo que no (Martínez, 2013b).

Por otra parte, la autotrascendencia es la capacidad para dirigirse a algo o alguien fuera de sí mismo, saliendo de sí para encontrarse con el sentido y los (Arango, Ariza y Trujillo, 2015; Frankl, 2001). El ser humano no necesita distorsionarse sino asumir el esfuerzo y la tensión que implica dirigirse hacia el sentido y los valores, resolviendo el para qué de la responsabilidad (Frankl, 2010). La autotrascendencia se puede comprender a través de los recursos de la diferenciación, la afectación y la entrega (Martínez, 2013b).

La diferenciación consiste en la capacidad espiritual de *estar junto a*, es la capacidad de la intencionalidad dirigida hacia un ente de la misma naturaleza, es decir hacia otra persona espiritual y no hace referencia a estar de forma espacial, sino a una realidad ontológica (Frankl, 2011b; Martínez, Y.A., 2009; Martínez, 2013b). Consiste en descubrir al otro en su esencia, en su valor y potencialidad, en amar al otro en su alteridad, (Frankl, 2011b; Martínez, E., 2009). Por eso es necesario comprender al otro como legítimo otro, por lo cual la diferenciación permite generar vínculos sin *fundirse* con el otro, reconocer qué características son propias y cuáles son del otro, mantener límites interpersonales adecuados, respetar las emociones del otro sin personalizarlas ni sentirse atacado, describir lo que es propio y personal y mantenerse auténtico sin dejarse absorber por el ambiente (Martínez, 2013b).

Por su parte, la afectación consiste en esa capacidad inherente a la voluntad de sentido, de sentirse atraída afectivamente hacia los valores (Martínez, E., 2009; Martínez, 2013b). La afectación deriva de la consciencia definida como órgano de sentido, que se dirige con mayor intensidad hacia valores que se acercan al valor absoluto, generándose un campo de tensión que dirige hacia dichos valores llamado noodinamia (Frankl, 2006; Martínez, 2013b).

Finalmente, la capacidad de entrega consiste en la realización activa del sentido, es decir en vivir en actos concretos esa respuesta a la percepción afectiva y cognitiva de los valores. (Martínez, 2013b). El ser humano se autoactualiza como consecuencia de la entrega a esos valores que le propenden sentido y es ahí en donde se realiza su existencia, no en el poder ni en el placer (Frankl, 2006; Martínez, 2013b).

Estrategias de Afrontamiento

El ser humano, a lo largo de su vida tiene vivencias amenazantes, situaciones de ansiedad excesiva, en donde se percibe que una situación desafía las propias capacidades, u otras en las

que los sentimientos de seguridad y bienestar se ven menoscabados, esto genera el desarrollo de una respuesta psicológica de protección, a lo cual ha denominado estrategias de afrontamiento o actividades y pasividades (Martínez, 2011b; Millon et al., 2000). Ésta generalmente es automática, puede ser o no ser consciente, y se organiza en un conjunto de estrategias que aparecen en determinadas situaciones estresantes, tal organización se hace parte de la personalidad, desarrollando un estilo de afrontamiento (Martínez, 2011b).

La dimensión psicológica es cerrada, a diferencia de la dimensión espiritual que es abierta al mundo, por ello busca mantener la homeóstasis, la estabilidad en la identidad psicológica construida y la adaptación al entorno (Martínez, 2011b; 2013a). Por ende, cuando la realidad que se capta selectivamente, mediada por el organismo psicofísico, parece amenazante, la dimensión noológica plantea estrategias para manejar la situación, que son cambiantes y flexibles, pero cuando hay restricción en el organismo psicofísico su rigidez lleva a utilizar las mismas estrategias de forma repetida, generando un patrón patológico (Martínez, 2007; 2011b; 2013a).

Cuando la actividad y la pasividad ocurren desde la dimensión noológica, expresándose a través de un organismo psicofísico sano se denominan actividades y pasividades correctas, y cuando se desarrollan de forma insana porque el organismo psicofísico está restringido, se denominan actividades y pasividades incorrectas (Martínez, 2011b). Martínez (2007; 2013a) plantea cuatro niveles de actividades y pasividades, de acuerdo al nivel de restricción que se presenta, siendo las de primer y segundo nivel actividades y pasividades incorrectas, mientras que las de tercer y cuarto nivel son consideradas actividades y pasividades correctas.

Las pasividades incorrectas son aquellas en las que la persona se siente empujada a huir de las amenazas a la identidad que percibe, y puede ser tal el nivel de fijación que solamente la posibilidad de que aparezca la amenaza ocasione la evitación, prevención o huida explícita o

cognitiva, que puede volverse tan arraigada que ocurre de forma automática sin pasar por la conciencia de lo que se está haciendo (Martínez, 2011b; 2013a). Por otra parte, las actividades incorrectas también aparecen cuando se percibe una amenaza a la identidad o la posibilidad de ésta, y puede también darse de forma espontánea sin que la persona sea consciente de ello, pero en este caso la persona busca luchar en contra de lo que se percibe dañino, enfrentando las situaciones, modificando las amenazas o estados, intentando destruir aquello que se considera riesgoso (Martínez, 2011b; 2013a).

Las actividades y pasividades incorrectas de primer nivel consisten en estrategias muy primarias en donde se distensiona el malestar del organismo psicofísico actuando de forma preponderante sobre la dimensión biológica, modificando de forma contundente y rápida la experiencia que se tiene o previniendo un posible malestar (Martínez, 2011b; 2013a). Dentro de estas estrategias se encuentran el uso de sustancias psicoactivas, la automedicación, comportamientos autolesivos, la disociación y la descarga de energía con agresividad física (Martínez, 2007; 2011b).

Por otro lado, las actividades y pasividades de segundo nivel consisten en estrategias que buscan distensionar el organismo psicofísico actuando preponderantemente sobre la dimensión psicológica; son menos contundentes, más elaboradas y actúan sobre el ambiente y las situaciones buscando preservar la propia identidad (Martínez, 2011b; 2013a). Pueden buscar modificar la imagen de sí mismo y la propia forma de pensar mediante la acción sobre el ambiente, prevenir situaciones en donde la identidad construida se ponga en riesgo o responder al vacío existencial (Martínez, 2011b; 2013a).

En cuando a las actividades y pasividades correctas, se despliega la dimensión espiritual y se hacen evidentes los recursos noológicos como forma de afrontar las amenazas de forma más

consciente y libre (Martínez, 2011b; 2013a). Se dirigen a enfrentar y solucionar los problemas en cambio de huir de ellos y desembocan en que se encuentre y se despliegue el sentido de vida (Martínez, 2007).

Las actividades y pasividades correctas de tercer nivel son aquellas en las que se despliegan los recursos noéticos, especialmente el autodistanciamiento, llevando a la persona a distanciarse de los propios pensamientos, emociones y estrategias incorrectas para oponerse a los mandatos de los psicofísico (Martínez, 2007; 2011b; 2013a). No buscan distensionar sino resolver activamente los problemas que se presentan (Martínez, 2007; 2011b; 2013a).

Las actividades y pasividades correctas de cuarto nivel consisten en las que se despliega lo espiritual, especialmente la autotrascendencia, abriéndose a los valores y dirigiéndose hacia el sentido (Martínez, 2007; 2011b; 2013a). Se trascienden los síntomas y se aceptan los propios límites, desplegando la diferenciación, la afectación y la entrega (Martínez, 2001b; 2013a).

Personalidad

Frankl (2000) concibe al ser humano como alguien que se define y elige a sí mismo, es decir no solamente hace elecciones en la vida, sino que esas elecciones definen quien se es. “El hombre *se* decide; como ser decisivo que es, el hombre no se limita a decidir algo, sino que se decide a sí mismo. Toda decisión es autodecisión, y la autodecisión es autoconfiguración” (Frankl, 2000, p.250-251).

Tal capacidad de autoconfiguración procede del carácter espiritual de la persona, la persona es dinámica, facultativa y necesita del organismo psicofísico para expresarse (Frankl, 2000; Martínez, 2011b; Oro, 2005). Según Efrén Martínez (2011b):

La personalidad es el reflejo de la persona a través de organismo psicofísico, de las membranas o capas de un carácter y un temperamento, pero la persona puede oponerse a ellos, allí radica su dinamismo; mientras que el carácter y el temperamento van haciéndose estáticos. (p. 24)

El temperamento consiste en la base biológica de la personalidad, es una constitución bioquímica y genética subyacente, presente desde el nacimiento y en la primera infancia (Izquierdo, 2002; Martínez, 2011b; Millon et al., 2001).

El temperamento se relaciona con la emotividad predominante y la intensidad de los ciclos de actividad, que están presentes a lo largo del ciclo vital; diversos investigadores han planteado diferentes dimensiones del temperamento, Buss y Plomin plantearon tres propiedades del temperamento: emocionalidad, entendida como el nivel de excitación ante emociones negativas, la actividad, comprendida como el tiempo y la perseverancia de las reacciones, y la sociabilidad, que hace referencia al apego y a la responsividad (Izquierdo, 2002; Millon et al., 2001). El modelo de Cloninger por su parte, establece cuatro dimensiones, evitación del daño, búsqueda de novedades, dependencia a la recompensa y persistencia (Martínez, 2011b).

Izquierdo (2002) describe que existen múltiples definiciones de este concepto, entre las cuales cabe la respuesta somática y autónoma ante los cambios en el ambiente, la inhibición o el temor ante situaciones nuevas, el nivel de impulsividad, el ánimo negativo o positivo, el nivel de actividad general, la atención y la capacidad para regular las propias reacciones.

Sin embargo, la influencia genética en la personalidad no es determinante, existen casos en los que gemelos idénticos con características ambientales muy similares toman caminos muy diferentes, por lo cual existe libertad en la construcción de la personalidad y es gracias a esas condiciones temperamentales que se expresa la libertad (Martínez, 2011b). Como lo afirma Millon et al. (2001) “la biología no determina completamente nuestra personalidad adulta.”

El carácter se refiere a las características que se van adquiriendo con la experiencia, tiene relación con la socialización y la conformación con las normas sociales (Millon et al., 2001). Según Efrén Martínez (2011b) el carácter se moldea de acuerdo a las vivencias que marcan la

historia de vida. La influencia interpersonal que es captada desde el temperamento y se da una interacción bidireccional entre ambiente e individuo, ejerciendo el ambiente influencia sobre el desarrollo individual, pero éste proporciona una respuesta al ambiente que impacta la forma en que ese entorno social se relaciona con él (Lefrançois, 2001; Martínez, 2011b). Sin embargo, las experiencias de vida no son suficientes para marcar la psicopatología, éstas deben interactuar con la vulnerabilidad biológica y lo elegido por la persona (Martínez, 2011b). Frankl (2000) afirmaba:

Hay una palabra que expresa lo que está en el hombre y con lo que el hombre se halla confrontado: el carácter. Aquello con lo que la persona se contrapone, es el carácter psíquico. La persona es libre; pero el carácter no lo es; más bien, la persona es libre frente a su carácter. (p. 176)

La persona espiritual entonces puede tomar posición y oponerse si es el caso al carácter y al temperamento, pero es a través del temperamento y carácter que dicha dimensión se expresa, se expresa a través del organismo psicofísico (Martínez, 2011b; Oro, 2005). La biografía es escrita por la persona, a partir de la realidad que la persona capta, junto con lo heredado y la postura y elecciones que se toman ante esto (Martínez, 2011b; 2013a). Así se van teniendo vivencias que marcan dicha biografía, éstas se diferencian de las experiencias en que las últimas tienen una ubicación espacio temporal, mientras las vivencias son atemporales, tienen un alto significado y pueden resurgir nuevamente en un tiempo y un lugar nuevo, son las vivencias las que marcan el carácter que junto con el temperamento son el material para que la persona forje la personalidad (Martínez, 2007; 2013a).

Cuando el organismo psicofísico es abierto y flexible, permite que la persona se exprese claramente a través de una personalidad auténtica, es decir que la persona instrumentaliza el organismo psicofísico manifestarse (Martínez, 2011b; 2013a). La personalidad auténtica

materializa la existencia de la persona y ésta se despliega con sus recursos de autodistanciamiento y autotranscendencia, haciéndose de sí mismo y abriéndose al mundo de forma libre y responsable (Martínez, 2011b).

Por el contrario, cuando el organismo psicofísico se hace rígido, poco permeable y cerrado la persona no puede instrumentalizarlo, por lo cual no puede expresarse a través del mismo; la dimensión espiritual no enferma pero el carácter y el temperamento sí y esto puede restringir la manifestación de la persona, estando lo noético intacto en potencia, pero sin poderse manifestar (Martínez, 2011; 2013a). Es así como se configura una personalidad inauténtica, que solo expresa una imagen deformada de lo que la persona realmente es, se cierra ante sí mismo y ante el mundo, sin asumir su libertad ni responsabilidad (Martínez, 2011b).

Martínez (2011b) parte de una visión dimensional de la personalidad, en donde hay un continuum entre lo sano y lo patológico. Es importante diferenciar la visión dimensional de la visión categorial de la personalidad y los trastornos de personalidad; en la visión dimensional existen diferentes grados en los que puede presentarse cierta característica, mientras que en la visión categorial solamente se consideran dos posibilidades: sano o patológico, dejando por fuera la descripción del fenómeno, las variaciones del mismo e incluso la severidad de los síntomas (Widakiwich, 2012). Desde esta perspectiva puede expresarse en mayor o menor medida la autenticidad de la persona, moviéndose en niveles diferentes de la dimensión personalidad auténtica o inauténtica (Martínez, 2011b).

En ese sentido, personalidad es auténtica en la medida que el organismo psicofísico permita la expresión de la dimensión espiritual, expresándose los recursos noológicos y factores noéticos concretos; es decir, lo que aparece a la propia conciencia y a la conciencia de los demás, corresponde con esa huella única propia de la persona espiritual (Martínez, 2011b)

Por el contrario, la personalidad inauténtica se da cuando el organismo psicofísico no permite que la persona espiritual se exprese fielmente, por lo cual es solamente una sombra de dicha persona, que está restringida por la rigidez de su organismo psicofísico (Martínez, 2011b).

Para Millon y Davis. (2000):

La normalidad y la patología pueden considerarse conceptos relativos y representan puntos arbitrarios sobre gradiente o *continuum* (...). Entre los diversos criterios ajenos a la cultura utilizados para definir la normalidad, están la capacidad para funcionar de forma autónoma y competente, la tendencia a adaptarse de forma eficaz y eficiente al propio entorno social, la sensación subjetiva de satisfacción y la capacidad para poner en marcha o mejorar las propias potencialidades. (p. 13)

Los estilos y los trastornos de personalidad se diferencian en la dimensión sano-patológico, siendo el estilo enmarcado dentro de la normalidad, mientras el trastorno se ubica dentro de la patología, teniendo en cuenta que los trastornos de personalidad no son considerados enfermedades (Martínez, 2011; Millon et al., 2000). El nivel de inflexibilidad, la desadaptación, el malestar subjetivo, el deterioro del funcionamiento, el nivel de restricción y el grado de expresión de la libertad, deben tenerse en cuenta para diferenciar el trastorno del estilo de personalidad; y no basarse en la percepción del individuo, ya que existen rasgos restrictivos tanto egosintónicos, como egodistónicos (Martínez, 2011b)

Modo de Ser Dependiente o Sumiso.

El modo de ser dependiente se encuentra dentro del grupo de estilos de personalidad que Millon et al. (2000) denomina *estilos de personalidad con problemas interpersonales*, en donde además de éste se ubican el histriónico, el narcisista y el antisocial; estos tipos tienen en común que su orientación ecológica se encuentra muy orientada a uno de los extremos de la polaridad *sí mismo-los otros* (2000). En el caso del modo de ser dependiente, las personas están muy volcadas a satisfacer los deseos y expectativas de los demás para conseguir su aprobación y

contar con compañía y apoyo, mientras se deja de lado las propias necesidades y se relega el propio desarrollo autónomo (Martínez, 2011b; Millon et al., 2000).

Los patrones dependientes suelen estar presente todos los seres humanos en alguna medida, ya que características como la sumisión y la ineficiencia son adaptativos en ciertas etapas del ciclo vital, sin embargo a medida que la persona crece deja de ser funcional (Martínez, 2011b).

En el desarrollo del estilo de personalidad dependiente existen factores sociales, biológicos y propios de las decisiones del individuo, no obstante existen situaciones que podrían favorecer el desarrollo del mismo: las pautas de crianza sobreprotectoras, los sistemas familiares con una baja expresividad emocional, las dificultades para competir en la adolescencia y la presencia de enfermedades en la niñez suelen ser factores significativos (Caballo, V.E., López, C y Bautista, R., 2004; Martínez, 2011b).

Según Martínez (2011b) la vivencia en el modo de ser dependiente suele estar marcadas por la sensación de insuficiencia e incapacidad, el miedo al abandono y la soledad, lo cual lleva a la utilización de actividades y pasividades de segundo nivel para buscar la aprobación, protección y cuidado de otros (Martínez, 2007; 2011b). Es usual que los demás los perciban como frágiles, débiles, poco hábiles y necesitados de ayuda, lo cual lleva a que se generen ciclos interpersonales que confirman la imagen que tienen de sí mismos como incompetentes, débiles e incapaces (Martínez, 2011b). Las vías de expresión de síntomas en la dependencia frecuentemente son la ansiedad y la depresión (Millon et al., 2001).

Dentro de las estrategias de afrontamiento utilizadas se encuentra la búsqueda de aprobación, que lleva a la persona a complacer a otros y volcarse en torno a las expectativas y deseos de los demás dejando de lado los propios, evitando las confrontaciones y las muestras de

independencia u hostilidad, cultivan relaciones endeudando a otros con favores que no se les ha pedido y exaltándolos para obtener su apoyo y compañía (Martínez, 2011b; Millon et al., 2000). También evitan tomar decisiones, pueden ir desde la búsqueda de corroboración de las elecciones hasta la necesidad de que otro tome por completo el control de sus vidas, tienden a subordinarse a otros e incluso se someten a realizar tareas que les son desagradables o humillantes (Caballo et al., 2004; Millon, 2000; Martínez, 2011b).

No ponen límites a los demás, buscan la armonía interpersonal y evitan el conflicto negando los conflictos interpersonales, sus sentimientos hostiles, el enojo, y racionalizan los abusos y negligencias de otros (Caballo et al., 2004; Millon, 2000; Martínez, 2011b). Idealizan a los demás y se funden con el otro introyectando y haciendo propias las características del otro y sintiéndose uno con éste, suelen considerar superiores a los demás y se conciben a sí mismos inferiores (Millon, 2000; Martínez, 2011b). Buscan corroborar el afecto, por lo cual son muy demandantes y son muy demandantes para lograrlo (Martínez, 2011b).

De acuerdo con Martínez (2011b) las estrategias incorrectas de segundo nivel se puede sintetizar con estrategias de postergación, aplazando responsabilidades y huyendo de situaciones en las que puedan ser rechazados o pueda evidenciarse su ineficacia; negación consciente y no consciente de les permite evitar enfrentamientos; invitación a la protección, mediante la autodenigración y la fusión y exaltación del otro; corroboración del afecto y la valía, garantizando la disponibilidad de los demás; búsqueda de aprobación endeudando a los demás; y estrategias de manipulación, inducción de culpa o actitudes pasivo-agresivas.

En cuanto a las actividades y pasividades de primer nivel, Martínez (2001b) afirma que suelen recurrir a sustancias psicoactivas para reducir la ansiedad y los sentimientos depresivos, tales como el alcohol o tranquilizantes como por ejemplo las benzodiacepinas. También pueden

realizar conductas compulsivas para modificar la sensación corporal de tipo masturbatorias, sexuales o bulímicas por ejemplo (Martínez, 2001b).

Es importante tener en cuenta que entre el estilo sano y el trastorno hay un degradé de variantes (Martínez, 2011b). En el estilo sumiso se encuentran personas que tienden a dar mucha importancia a las relaciones con los demás, cuidan de otros, son amables, empáticos y considerados; buscan la armonía interpersonal y prefieren encontrarse rodeados de sus seres queridos que solos, rasgos muy importantes para la vida social (Millon, 2001; Martínez 2011b). Sin embargo, muchos de estos rasgos se hacen patológicos en la medida en que restringen la libertad, por lo cual se recurre a las actividades incorrectas de primer y segundo nivel, descritas anteriormente (Martínez, 2011b).

Martínez (2001) describe las diferencias entre el estilo y el problema en esta personalidad: en el estilo la persona pide consejo para tomar decisiones pero las toma de forma independiente, busca el bienestar de quienes le rodean, puede realizar las cosas solo pero le gusta contar con apoyo, se siente mejor cuando hay armonía en las relaciones sin dejar de poner límites cuando es necesario, disfruta trabajando en grupo y estando rodeado de otras personas aunque puede trabajar solo y disfruta de la soledad, es considerado y se entrega a los demás incluso realizando sacrificios por amor, y le cuesta tomar la decisión de romper una relación pero lo hace cuando es necesario. Por el contrario, en el extremo patológico del problema, deja que los demás tomen decisiones y asuman las responsabilidades por él, no muestra el desacuerdo y cede ante el conflicto para evitar conflictos y por miedo a no ser querido, se sacrifica en exceso y se humilla a cambio de apoyo y compañía, teme profundamente la soledad y siente pánico al abandono, le cuesta iniciar proyectos, no quiere estar sin apoyo de otros, busca aprobación a como dé lugar,

endeuda a las personas con favores y suele terminar una relación para empezar otra muy rápido (Martínez, 2011b).

En cuanto problema, los criterios diagnósticos del DSM-5 (2013) para el trastorno dependiente son:

Necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los hechos siguientes: 1) Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la tranquilización excesiva de otras personas. 2) Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida. 3) Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación. (Nota: No incluir los miedos realistas de castigo.) 4) Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía). 5) Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan. 6) Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo. 7) Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen. 8) Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013, p. 367)

Aunque no varía significativamente, los criterios diagnósticos del DSM-IV TR (2005) son:

Una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos, como lo indican cinco (o más de los siguientes ítems): 1) tiene dificultades para tomar decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmaciones por parte de los demás, 2) necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida, 3)

tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. Nota: No se incluyen los temores reales a un castigo, 4) tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía), 5) va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables, 6) se siente incómodo o desamparado cuando está sólo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo, 7) cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita, 8) está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2005, p. 283-284).

Subtipos.

Existen algunas variantes de la personalidad dependiente, que ocurren debido a la combinación de éste con rasgos de otros estilos de personalidad (Millon et al., 2001; Martínez, 2011b):

Dependiente Inquieto.

Se da por la presencia de rasgos evasivos (Millon et al., 2001). Presenta una iniciativa muy pobre, evita mucho la independencia, casi no utiliza estrategias activas para conseguir aprobación. Se encuentra nervioso, triste, aprensivo y tenso constantemente, en ocasiones está molesto y puede tener estallidos de ira hacia las personas que no responden a sus necesidades de cariño y cuidado (Millon et al., 2001; Martínez, 2011b). Es solitario exceptuando las figuras de apoyo cercanas, se desconciertan fácilmente y presentan sentimientos de culpa (Millon, et. Al, 2001).

Dependiente Acomodaticio.

Tiene rasgos histriónicos, suelen ser amables, alegres y serviciales, son activos buscando el cariño y aceptación de los demás (Millon et al., 2001; Martínez, 2011b). Se valoran a sí mismos en términos de las relaciones con los demás y no de acuerdo a características intrínsecas, pueden perder la identidad propia, adoptan roles sumisos e inferiores y pueden tener sentimientos que los perturban (Millon, 2011). Pueden presentar conductas manipulatorias, como enfermedades, generan culpa y pueden hacer cualquier cosa para obtener lo que buscan (Martínez, 2011b).

Dependiente Inmaduro.

Es la variante dependiente pura, el proceso de maduración parece estancarse en cuanto a los intereses, características y actividades (Millon et. Al, 2000; 2001). Prefieren actividades infantiles, tienen actitudes de niños y se sienten bien relacionándose con niños, no asumen responsabilidades adultas y buscan que otros suplan sus dificultades, teniendo una vida más tranquila similar a la de la niñez (Millon et. Al, 2000). Las personas a su alrededor interpretan estos comportamientos como irresponsabilidad y negligencia, y se presentan dificultades cuando les exigen asumir su propia vida (Millon, 2000; 2001).

Dependiente Torpe.

Tiene características esquizoides, tales como la falta de energía, fatigabilidad y falta de expresión, sin embargo presenta cierta capacidad de relación, en especial con las personas de las que depende, quienes generalmente son pocas pero existe una alta necesidad de apoyo y protección (Millon, et. Al, 2001; Martínez, 2011b). Buscan llevar una vida libre de presiones y responsabilidades, pero en este caso es por falta de energía (Millon et al., 2001).

Comorbilidad y Diagnóstico Diferencial.

Una de las vías de expresión sintomática del dependiente es la ansiedad, por ello es común que exista comorbilidad con trastornos de ansiedad, especialmente el trastorno de pánico y la agorafobia (Millon et al., 2001). También pueden presentarse trastornos de ansiedad generalizada, fobias y trastornos obsesivos-compulsivos, generalmente en torno a preocupaciones relacionadas con la sensación de insuficiencia, la posibilidad del abandono y la soledad, en situaciones en las que se requiere actuar de manera autónoma (Millon et al., 2000; 2001).

La otra vía frecuente de expresión de los síntomas en este modo de ser es la depresión, ya que existe una gran conexión entre dependencia y depresión (Millon et al., 2001). Los sentimientos de indefensión, culpa y desesperanza son algunos de los aspectos que tienen en común, también existe una baja motivación propia y sentimientos de soledad cuando no se cuenta con la persona que brinda seguridad; cuando se pierde a la persona amada es muy probable que se desarrollen trastornos depresivos y estos rasgos de personalidad dificultan bastante la recuperación de una depresión (Millon et al., 2000; 2001). En algunos casos, puede presentarse comorbilidad con el trastorno bipolar (Millon et al., 2000).

También existe comorbilidad con síndromes disociativos, facticios y en raras ocasiones se presentan trastornos psicóticos (Millon et al., 2000).

Con respecto al diagnóstico diferencial, se diferencia del modo de ser histriónico o actoral en que el dependiente suele tener mayores niveles de dependencia autoatribuida, son personas más pasivas y sumisas, mientras los histriónicos son más engreídos, gregarios y superficiales (Martínez, 2011b).

Se diferencia del evasivo o inhibido en que en la dependencia hay inseguridad y poca afirmación por miedo al abandono, mientras en el evasivo ocurre por una autoimagen negativa,

en la dependencia se busca a los demás para agradarles, mientras los evasivos los evitan (Martínez, 2011b).

Con respecto al desregulado o límite, ambos temen al abandono, pero los dependientes buscar regularse buscando que la persona no los abandone o reemplazándola, mientras en los desregulados hay estallidos de rabia, autolesiones y pueden generar temor (Martínez, 2011b).

El modo de ser dependiente o sumiso se diferencian de la *personalidad depresiva* en que esta última no se da un apego tan fuerte y tienden más a la apatía y a retraerse (Martínez, 2001b).

Por último, hay casos en que puede confundirse con el modo de ser grandioso o narciso cuando éste busca ayuda debido a una ruptura afectiva, porque tal abandono activa vivencias de descalificación (Martínez, 2011b). En el modo de ser narciso prima la necesidad de satisfacer los propios deseos, mientras en el dependiente se recurre a la estrategia de satisfacer los deseos de los demás (Martínez, 2011b).

Metodología

Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo de Caso Único

La investigación cualitativa consiste en la recopilación y análisis de información de forma no numérica; se caracteriza por buscar la exploración de forma muy detallada, a profundidad y holística (Blaxter, Huges y Tight, 2015). Es una metodología flexible, la recolección e interpretación de información es un proceso continuo y circular, que admite la comprensión de los fenómenos a partir de los significados de los participantes (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Por su parte, la investigación de caso único consiste en estudiar una instancia o evento de manera particular, para conocer el estado actual en que se encuentra (Stoppiello, 2009). Permite mostrar la complejidad de los fenómenos sociales y exploran los significados e interpretaciones que se construyen (Blaxter et al., 2015). Históricamente, el estudio de caso único ha sido una metodología frecuente en la psicología clínica, ya que permite la evaluación continua de un individuo, mediante la observación directa del mismo (Stoppiello, 2009).

En el presente caso la complejidad de la temática de la personalidad, así como la importancia de indagar los significados que se construyen, desde el marco de referencia de la participante, hacen relevante la elección de este tipo de investigación.

Técnica: Entrevista a Profundidad

La entrevista en la investigación cualitativa consiste en una conversación flexible y dinámica, que permite adentrarse en la realidad de una persona o grupo determinado, para explorar significados, experiencias y perspectivas (Hernández et al., 2010; Taylor y Bogdan, 1987). Se caracteriza por ser no directiva, abierta y permite adecuarse al ritmo del participante (Hernández et al., 2010).

La entrevista a profundidad presente adentrarse en el mundo de la otra persona, conocer todo lo que es significativo para el otro y construir paso a paso su experiencia, desde el punto su punto de vista; es un encuentro *cara a cara* con el participante (Robles, 2011). Busca la comprensión del mundo privado y personal, pretende acceder a la subjetividad del entrevistado, para comprender su perspectiva frente a su vida, experiencias y situaciones (Díaz, 1991; Robles, 2011).

Procedimiento: Análisis Fenomenológico-Hermenéutico

El análisis fenomenológico hermenéutico pretende comprender los fenómenos de la manera más cercana posible a la forma en que éstos emergen en la experiencia del participante (De Castro, Hernández, Gutiérrez, López y Sanjuán, 2008). Sin embargo, parte de que la subjetividad del investigador no puede dejarse completamente por fuera, por lo cual es necesario clarificar la posición del mismo antes durante y después del desarrollo de la investigación, para contextualizar y purificar la comprensión del fenómeno (De Castro y García, 2011; De Castro et al., 2008).

El método fenomenológico se caracteriza por ser descriptivo, valiéndose de la reducción o epojé para centrarse en la experiencia tal como aparece a la conciencia, busca la esencia del significado y se centra en la captación de la intencionalidad del sujeto (De Castro et al., 2011). La hermenéutica por su parte aporta la relación dialéctica entre el participante y el investigador, que permite develar la intencionalidad de los dos (De Castro et al., 2008; 2011)

Población

La selección de la población para una investigación cualitativa de caso único se debe darse con base a la problemática que se quiere estudiar, es decir elegir un participante que haya vivido la situación que se quiere estudiar (Stake, 1999; Taylor y Bogdan, 1987). También es

importante que se pueda acceder a la persona fácilmente y que las indagaciones sean acogidas con buena disposición (Stake, 1999).

En este orden de ideas, Sandra cuenta con las condiciones ideales para participar en la investigación, ya que sus características de personalidad son aquellas que se busca estudiar en las preguntas orientadoras y tiene la disposición necesaria para que se pueda indagar sobre sus vivencias. La libre e informada participación en este estudio está expresada en el consentimiento informado (ver Anexo 3).

Análisis de Resultados

A partir de las entrevistas realizadas a Sandra, se obtuvieron narraciones que describen sus vivencias. El análisis de dicha información dio origen a unas unidades de análisis que se agruparon en categorías de análisis, éstas tienen como objetivo dar respuesta a las preguntas orientadoras que se plantearon. Posteriormente, emergieron unas subcategorías de análisis, que permiten detallar y profundizar en los resultados.

A continuación se describen los resultados del análisis de información (ver Anexo 2).

Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel desde el Modo de Ser Dependiente

Para dar respuesta a la primera pregunta orientadora, se planteó la categoría estrategias de afrontamiento de segundo nivel. No se incluyeron, ni en la pregunta orientadora, ni en las categorías, las estrategias de primer nivel porque no se evidenciaron durante las entrevistas. Posteriormente, el análisis de información dio origen a las subcategorías: evitación del conflicto, sumisión, comportamientos evasivos, evitación de la responsabilidad, justificación, búsqueda de aceptación y subvaloración de sí misma.

Estrategias de Segundo Nivel

En esta categoría se encontraron narraciones y respuestas en las entrevistas, que evidencian estrategias de segundo nivel propias del modo de ser dependiente.

Evitación del Conflicto.

Durante el discurso, se evidencian diferentes situaciones en las que la participante evita el conflicto con su familia, amigos y compañeros de diferentes maneras y en diversas situaciones.

“Es que yo casi nunca les respondo a ellas” refiriéndose a su madre y a su hermana, con narra cuenta varias situaciones en las que se siente afectada por lo que dicen o hacen, como ella misma

lo dice con respecto a la hermana *“Que no me haga sentir, o sea, yo digo listo la embarré pero que no me haga sentir mal”*.

Evita situaciones en donde podrían ocurrir confrontaciones con sus amigas, *“le he estado sacando el cuerpo porque tengo es rabia con ella”* y acepta situaciones que pueden afectarle por temor a que se molesten con ella o hacer sentir mal al otro, con respecto a una amiga con quien ha tenido retrasos y dificultades en actividades de la universidad expresa *“ahí está el problema porque es “ay y ¿nos hacemos juntas otra vez?”, no sé cómo decirle que no”*.

O simplemente se queda callada y se conforma con lo que los demás plantean así no esté de acuerdo *“me da pena como decirle “no, no me ayudes””*.

Sumisión.

En la relación con los demás, en ocasiones se somete a los pedidos y deseos de la otra persona, incluso cuando éstos pueden ser excesivos *“pues a mí me mandan a hacer todo es “ay Sandrita suba” y “Sandrita me pasas” y Sandrita que no sé qué”*. Adicionalmente, se somete a la autoridad y decisiones de sus padres como si fuera una niña pequeña, aun cuando esto le genera insatisfacción e incomodidad. Pide *permiso* *“y yo ya les pedí permiso, mi mamá me dijo que sí, me papá me dijo que “todavía no, que no sé qué”, pero yo me lo quiero hacer”*, incluso para cosas triviales como lo que va a cocinar *“pero encontré unas piernitas de pollo y le dije “ay yo quiero hacerlas” pues la llamé y le dije que si podía hacer eso”*.

Comportamientos Evasivos.

Mientras habla recurre constantemente a comportamientos evasivos, que utiliza para no tener que dar su opinión o para invitar al interlocutor a dar la respuesta o la solución por ella. Constantemente ríe, aun cuando no es acorde con la conversación y dice *“no sé” “No sé jajaja*

pues, ay es que ahí yo no sé por qué... ", da rodeos " "Pues yo digo... pues no sé, sería como..." o dilata las respuestas "Si jajaja... Si pero igual... pues en este semestre me siento como..."

En muchas ocasiones lo hace usando un todo de voz y una postura corporal de niña pequeña o guarda silencio acompañando dichas actitudes.

Evitación de la Responsabilidad.

Manifiesta que le cuesta asumir por sí misma responsabilidades que le corresponden y deja de realizarlas o las realiza parcialmente, como lo manifiesta *"digamos el semestre pasado yo no le ponía atención, yo anotaba, yo lo hacía y listo, y pues, llegaba al parcial y sin practicar, sin repasar ni nada "* o con respecto a lavar su ropa, cosa que había acordado que iba a realizar *"pues, lavo solo mi uniforme"*. Esta evitación ocurre también con respecto a la medicación anticonvulsiva, lo cual la ha llevado a convulsionar en varias ocasiones, como ella describe la causa de tales eventos *"o sea me la dejo de tomar"*.

Al no asumir su propia responsabilidad, otros se hacen cargo, generalmente la mamá, *"pero pues al fin y al cabo ella siempre está en la cocina, y pues ella me ayuda muchísimo, y con el orden y ella me lava los platos, y está bien", "mi mamá me cambió el horario"*.

Justificación.

Cuando no realiza una responsabilidad o comete un error se justifica para evitar las reacciones negativas de los demás. *"se me olvida", "pues yo la imprimo el día anterior porque a mí se me pierden cosas"*.

En una de las entrevistas sonó la alarma para tomarse su medicación y no la tenía, argumentando que cambió de bolso: *"Porque tenía la costumbre de meter un sobrecito en cada maleta, pero se me están acabando entonces, primero tengo que ir a pedir las otras y segundo tengo que cambiar, es que como casi siempre estoy usando la de la universidad"*.

Búsqueda de Aceptación.

La búsqueda de aceptación es la forma como contrarresta su temor al rechazo y a la soledad. Lo hace de forma activa buscando a las personas *"yo ¿ay Vale puedo ir?" Espera le pregunto a mi mamá. Si ven"*, así como haciendo favores que no se le han pedido, por ejemplo realizando las tareas de otros en clase *"Pero pues le estaba ayudando a tener su mise an place listo, su ordencito listo"* u ofreciendo ayuda *"yo le decía: si necesitas algo..."*, hasta el punto de descuidar sus propias actividades como ella lo cuenta *"los dos me hacían preguntas y preguntas, y preguntas que se me olvidó el mío"*.

También busca hacer sentir bien al otro, manifestándole admiración, cariño y elogiándolo. En una de las entrevistas elogió al entrevistador *"pues a mí me gusta tu forma de ser, me gusta que me escuches y me gusta... jajaja"*.

Subvaloración a Sí Misma.

Tiende a sobrevalorar a los demás, en cambio, en su relación consigo misma se en sus defectos y se ve inferior: *"en mi sí veo bastantes (defectos) jajaja"* y creer que ella no puede realizar las cosas *"pues... es como el continuo pensamiento de "no lo voy a lograr, no lo voy a hacer, no lo puedo hacer"*. Esto ha afectado su rendimiento académico y cuenta que en los parciales prácticos no sabía qué hacer *"de la misma como ansiedad de decir que no puedo"*.

Recursos Noológicos en Una Mujer con Modo de Ser Predominantemente Dependiente

Para dar respuesta a la segunda pregunta orientadora se plantearon dos categorías: autodistanciamiento y autotrascendencia. En cada una de estas categorías surgieron subcategorías, que permiten realizar un análisis con mayor profundidad.

Autodistanciamiento.

En el análisis del discurso se evidencian unidades de análisis que muestran autodistanciamiento en la participante. Para comprenderlo con mayor profundidad, se hizo el análisis en las subcategorías autoproyección, autocomprensión y autorregulación.

Autoproyección.

En diferentes momentos del discurso, Sandra se puede visualizar a sí misma mejorando aquellos aspectos que en el momento son dificultades. Se visualiza siendo autónoma y cumpliendo metas a nivel personal *“entonces ya mirando a un futuro como de vivir sola y algún trabajo”*.

Con respecto a la relación con los padres visualiza aspectos que quiere mejorar, *“La confianza con mis papás (...) Si, la confianza con mis papás.”, “a mí me gustaría (...) yo digo listo está bien si quieren yo les aviso cuando llegue y lo que estoy haciendo, pero no tienen que llamarme todo el tiempo para saber...”*.

Se ve a sí misma manejando diferente las situaciones en las que no se siente bien con la forma en que los demás se aproximan a ella *“pues yo creo que sí puedo ponerle límites, yo creo que puedo hablar con ella”, “Si, como responderle, porque ella, o sea... como hacerle caer en cuenta de que ella fue la equivocada”, “Pues que pudiera como responder, pero bien”*.

No solamente se ve a sí misma diferente, sino que además comprende que esto va a generar un cambio en la forma como los demás la perciben *“Pues yo digo que la gente me va a tomar más en serio”*. Para ello desea modificar actitudes que actualmente interfieren con lo que ella quiere, *“sería como quitar lo consentido mientras hablo con ella de eso”*.

Con respecto a la forma en que se ha relacionado con el sexo opuesto, se ve a sí misma llevando relaciones más sanas y equitativas y poniendo límites en el aspecto sexual, dejando de repetir patrones del pasado. *“Yo aprendí de mis errores y ese error no lo voy a volver a cometer”*.

También quiere ser más independiente, realizar acciones sin necesidad de compañía o apoyo de otros *“podría hacer las cosas yo sola, sin la necesidad de tener a alguien ahí acompañándome”* y ve que puede llegar a cuidar de sí misma de forma autónoma *“Si, yo si me puedo cuidar sola”*. Logra visualizar las acciones que quiere realizar de forma independiente para lograr sus metas académicas *“yo sé que tengo que estudiar, y tengo que repasar los temas y tengo que revisar muchas cosas”*.

Autocomprensión.

En el análisis del discurso se evidencian varias situaciones en las que logra verse a sí misma y monitorear sus pensamientos, emociones y reacciones en situación.

Puede ver y describir sus vivencias emocionales, reconoce cómo se siente frente a vivencia de la soledad *“Pues se siente como vacío, como muy vacío”*, así como a la vivencia de incapacidad *“Pues, no sé, como... como que me siento muy agachada muy... como muy inferior... si, algo así”*, *“Como una presión de... no digas nada”*. Asimismo, logra reconocer sus reacciones en aquellos momentos en los que se siente insegura e incapaz de manejar la situación *“... a veces, bueno, casi siempre me quedo callada en ciertas cosas, como que prefiero no hablar”*.

También evalúa su forma de actuar *“En la situación de hoy, de lo de cocina, porque pues no, no me expresé, o sea, me quede estresando fui yo”*, *“Digamos, el error que cometí es eso, el estar pendiente de cada cosa”*.

Reconoce lo que piensa y siente cuando debe realizar actividades sola, sin apoyo ni compañía de otros, monitoreando sus pensamientos y emociones en la situación *“Si, la verdad hoy tengo nervios porque yo no sabría con quién sentarme, con quien hablar, entonces estoy... ahorita venia en Transmilenio y yo “¿será que me devuelvo?” ”jajaja estoy con esos nervios*

todavía". Reconoce la importancia de su esfuerzo *"Pues bien, estoy tratando de cambiar sí, mejorar para eso y que me sienta mejor con el que yo haga las cosas sola"*.

Puede verse a sí misma y monitorear las actitudes evasivas que asume, como decir "no sé" *"Y el "no sé" siempre."*

Se está comprendiendo a sí misma, de tal manera que puede relacionar lo que le ocurre con lo que siente y piensa *"pues... lo veo como relacionado al tema de nervios"*. Además, está logrando reconocer en qué situaciones se siente más segura *"Es que si yo sé lo que voy a decir ya puedo estar más tranquila"*.

Autorregulación.

La autorregulación se da en situaciones en las que, desde la dimensión espiritual, se opone a su organismo psicofísico y va haciendo cambios, actuando diferente a pesar de sus temores y vivencias restrictivas (Martínez, 2011b).

Se empieza a hacer cargo de sus responsabilidades *"pues estoy... como tratando de hacer las cosas por mí misma"*, *"bueno estoy tratando de empezar a levantarme yo sola porque siempre me despiertan a mí"*.

Asimismo, está haciéndose cargo de sus responsabilidades frente a la universidad *"ayer fui a la universidad fue porque tenía parcial de inglés, para ese también estudie arto"*, *"si, practiqué"* y está generando estrategias para mejorar su rendimiento académico *"pues siento que este semestre tengo como más apuntes y he tenido como más concentración"*, *"Si pero yo ya lo estoy empezando a manejar, yo llegue allá y miré mis ingredientes, los que tenía y yo "ya tengo este, este, este... tengo que usar este, este, este"*, *y fui y chuleaba los que ya tenía y me organicé y saqué esto."*

También está asumiendo mejor las responsabilidades que tiene en su casa *“Y pues ahí está todo lo de la cocina y yo siempre, ayer había un reguero de loza y yo lo lavé. Y hoy también había un reguero de loza y yo lo lavé”*.

Por otro lado, tiene acciones de autocuidado en su salud, especialmente con respecto a la responsabilidad de tomarse el medicamento anticonvulsivo sin que nadie se lo recuerde y ha generado estrategias para no olvidarlo y asegurar que lo tome *“me la he tomado”, “sí, hoy me la tomé y de una escribí”, “tengo una alarma que suena a las siete, entonces yo la descarto y eso suena varias veces y entonces me la tomo... a las ocho, porque es que yo digo ¿a las siete?, entonces me voy corriendo, por eso la puse a las siete, porque a las ocho me la tomo”*.

Además está haciendo ejercicio *“yo me fui a hacer ejercicio”*, pidiendo sus citas y reclamando sus medicamentos *“Otra cosa es que ya estoy empezando a hacer todo lo de las citas por mí misma”*. También ha empezado a cuidar su apariencia *“yo llevo la bolsita de maquillaje y yo me maquillé”*, hablando de prendas de vestir dice *“yo nunca lo utilizo para ir a la universidad pero hoy me lo puse”*.

Ha modificado conscientemente la forma de pensar sobre sí misma, ya que antes solamente se enfocaba en sus errores y defectos: *“El hecho de antes decir “yo puedo, me va a salir bien” de concentrarme en lo positivo y no en lo negativo”, “Me veo más linda, yo sé”, “Pero los cortes como que los estoy empezando a hacer mejor”*.

Por otra parte, se está permitiendo estar en desacuerdo y sentir molestia con los demás *“me dijo un comentario que sí me dolió”, “sentí como rabia, como por decirlo pero por qué me está echando la culpa a mí si es culpa de ella”*. Incluso ha empezado a poner límites, afrontando su miedo al conflicto y el rechazo *“Yo le dije no mamá, déjame, déjame hacer esto”, “pues yo me puse brava y le dije que la confianza no le quedaba”, “Yo le dije pero es que yo temprano yo te*

dije que yo estaba cerca a ti entonces nos saldría el mismo plan y ella dijo toda ay si perdón”, “y yo “no, yo soy la encargada de lavar la loza” (...) le dije pues que no tenía que hacer eso”, “pero entonces yo le dije a Paula “ayúdame con mi mirepoix de esto” “pero Sandra, pero Sandra” y yo le dije “no, el caso de que este repitiendo es que no estas aprendiendo”, “Con ella hablé y le dije que no me parecía justo que, pues que a mí me haya tocado hacer todo pues sabiendo que ella está repitiendo”.

Ha buscado la forma de repartir el trabajo en equipo de manera equitativa para que sus compañeros no abusen de ella “Yo digo “listo yo te mando esta parte y que ellos hagan todo el trabajo”, porque si yo digo “no, yo... yo lo hago... yo hago la presentación” Entonces si ellos no hacen nada, pues entonces yo me voy a terminar estresando y voy a terminar haciendo todo”, “... yo digo “listo, tú haces esto, yo hago lo otro, tú me ayudas con esto, yo hago lo otro, vamos lavando...””.

Está reconociendo sus propias necesidades y deseos y las está expresando “y yo le dije ¡ay una torta! porque es que como están en plan de dieta y todo eso y yo dije listo, lo q pasa es que dijeron “no, no más torta”, porque es que en junio, en junio cumple mi primo, mi papá, mi hermana, es el día del padre”, a pesar de que la familia estaba reacia a darle una torta en su cumpleaños, ella lo pidió y la tuvo.

Recuerda que decidió retirarse de un proceso terapéutico anterior cuando sintió que no se le animaba al cambio sino que le decían que ella no podía con la responsabilidad de la universidad, puso un límite cortando esa situación y tomo la decisión por sí misma de buscar alternativas de ayuda “Ahí fue cuando busqué la ayuda con la anterior universidad”. Fue muy significativo para ella atreverse a ir a una actividad sin compañía a pesar de la ansiedad que ello le genera “Entonces pues me inscribí (...) sola” y reconoce que puede tomar decisiones

importantes por sí misma, como la elección de universidad *“Fue una decisión mía porque ese día dijeron “listo te paso los papeles de admisión” y pensé en esta universidad y dije “si de una”. Porque me sentí mejor”*.

De la misma manera, ha empezado a realizar actividades de forma autónoma "Entonces pues me inscribí (...) sola" y se moviliza sola por la ciudad *“Si, pues a mí la mayoría de las veces a mí me toca coger Transmilenio, me toca”*.

Autotrascendencia

La autotrascendencia es la segunda categoría que busca dar respuesta a la pregunta orientadora relacionada con la expresión de los recursos noológicos. Esta categoría se desarrolló con las subcategorías afectación y entrega. No se tuvo en cuenta la diferenciación porque no se evidenció de forma significativa durante el discurso.

Afectación.

Sandra ha empezado a dejarse tocar afectivamente y sentirse atraída por los valores. Esto lo ha encontrado en el cuidado de su apariencia física y el descubrimiento de su propia belleza *“Bien, me gusta mucho jajaja. Bastante (...) (me siento) bonita”, “pero me veía bonita y yo “¡uy!” “nunca me había percatado de lo bien que me podía sentir estando maquillada, o bien presentada “y “Sí. Porque me hace sentir bien. Me hace sentir que estoy saliendo bien a la calle, no desarreglada ni nada de eso”*.

También le está ocurriendo esto al reconocer sus capacidades describe que se siente *“Como... adulta, como... como madura, como con madurez de poder hacer las cosas yo sola”, “pues he mejorado con lo de las virtudes, sé que soy capaz y que puedo lograr varias cosas, y sé que puedo hacer muchas cosas ricas”, afirma con respecto a sí misma “Que es buena en lo que hace”*.

Su carrera, la gastronomía es un área en la que los valores resuenan emocionalmente en ella *"hoy estaba feliz haciendo lo de pastelería", "Si. Me gusta mucho"*.

Entrega.

Se entrega a los valores que capta, saliendo de sí misma para encontrarse con el sentido. Uno de los ámbitos donde se da esta entrega es en la gastronomía *"ya hago muestras, ya hago esto y lo otro", "vi como una receta como de una salsa con tomate y con todo eso y yo dije como "¡ay voy a hacerla!" y yo "bueno, entonces tengo que picar esto, esto, esto, entonces ahora ya lo tengo que poner entonces esto lo tengo que aplastar"*.

También se está entregando al autocuidado, realizando cada vez más acciones encaminadas a ello *"Bien, pues digamos estoy tratando lo máximo de poder bajar peso, de cuidarme la piel"*.

Por otra parte, en algunas ocasiones se dan actos de amor auténtico, que parten de la libertad y no tienen un interés de compañía, apoyo o aprobación. Son acciones que no buscan endeudar al otro con favores, sino darse desinteresadamente. Esto sucede con las personas más cercanas, como con su abuela que es diabética y no pudo comer torta en el cumpleaños de Sandra, por lo cual ella fue a conseguirle una que pudiera comer *"yo me fui y le compre un pedacito (de torta para diabéticos) a mi abuelita"*. También se evidenció un acto de entrega hacia la mamá cuando estaba enferma, situación en la que buscó apoyarla con las actividades del hogar que su mamá no podía realizar, pero sin hacerse cargo de las tareas que le corresponden a su hermana *"sé que me necesitan y sé que si hago eso pues puedo hacer que se sienta mejor"*.

Discusión y Conclusiones

El análisis de la información obtenida en el discurso de la participante, dio origen a categorías y subcategorías de análisis, que permiten dar respuesta a las preguntas orientadoras planteadas.

¿Cómo se Manifiestan las Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel Desde el Modo de Ser Dependiente?

Dentro del discurso de la participante se encontraron estrategias que buscan distensionar el malestar psicofísico que surge cuando se siente sola, poco aceptada o incapaz, o cuando existe la posibilidad de que ello ocurra. Las estrategias de segundo nivel son estrategias elaboradas que buscan distensionar el organismo psicofísico actuando preponderantemente sobre la dimensión psicológica (Martínez, 2011b; 2013a).

En el modo de ser dependiente son usuales las estrategias de búsqueda de aprobación, que surgen como forma de mitigar el miedo al abandono y a la soledad (Martínez, 2011b; Millon et al., 2000). Esto se evidencia en las narrativas quien utiliza diferentes estrategias para conseguir aprobación, tales como buscar a las demás personas *“Igual quedé con una amiga de ¿ay puedo ir a tu casa a practicar?”*, endeudar a los otros con favores que no se les ha pedido *“si quieres tú has los torneados para que practiques y yo voy picando mientras tanto la verdura de tu cose”*, haciendo sentir bien a los otros mediante atenciones y elogios *“pues a mí me gusta tu forma de ser, me gusta que me escuches y me gusta”*.

Como parte de la búsqueda de aprobación, se evita la confrontación, el conflicto o las muestras de hostilidad (Martínez, 2011b). Sandra frecuentemente evita las confrontaciones y el conflicto e incluso busca tranquilizarse cuando se siente ofendida o molesta con otra persona en su vida cotidiana, incluso acepta situaciones que pueden perjudicarla. *“yo tampoco le he dicho*

que deje de decir...” ““Pues a veces quisiera como sacarla de la cocina, pero también como que le tengo, como.... tranquila porque a veces ella sí me ayuda”.

Adicionalmente, le cuesta realizar tareas por sí misma y evita las responsabilidades que le corresponden, permitiendo en muchos casos que otros lo hagan por ella. Por ejemplo al practicar las recetas de la universidad en su casa, es importante para ella realizar todo el proceso, incluyendo organizar el lugar de trabajo, pero es la madre quien se hace cargo de la limpieza *“ella me va limpiando las cosas y es bueno”*. Cuenta que en el semestre anterior no cumplía con las tareas académicas que debía llevar a cabo para tener un buen rendimiento académico *“digamos el semestre pasado yo no le ponía atención, yo anotaba yo lo hacía y listo, y pues, llegaba al parcial y sin practicar, sin repasar ni nada”*. Deja de tomar su medicamento anticonvulsivo, razón por la cual ha convulsionado en varias ocasiones y los padres le recuerdan que debe hacerlo por temor a que ponga en riesgo su vida y su salud. Esto lleva a que otros manejen su vida y ella no se haga cargo, llevando a que los demás la perciban como frágil e incapaz de ser autónoma (Martínez, 2011b; Millon et al., 2000).

Este comportamiento la lleva a justificarse y no asumir la responsabilidad de lo que hace con excusas como *“se me olvida”*, *“es que es muy difícil y con el profesos ahí encima”*, *“a mí se me pierden las cosas”*, como si no estuviera en sus manos modificar ese tipo de situaciones.

En el modo de ser dependiente se tiende a la sumisión y subordinación, que lleva incluso a realizar acciones que les son desagradables o humillantes (Caballo et al., 2004; Millon, 2000; Martínez, 2011b).

También evitan tomar decisiones, pueden ir desde la búsqueda de corroboración de las elecciones hasta la necesidad de que otro tome por completo el control de sus vidas, tienden a subordinarse a otros e incluso se someten a realizar tareas que les son desagradables o

humillantes (Caballo et al., 2004; Millon, 2000; Martínez, 2011b). Durante las narraciones cuenta cómo en su casa le piden que haga demasiadas cosas cocine y ella lo acepta *“Pues a mí me mandan a hacer todo es “ay Sandrita suba” y “Sandrita me pasas” y Sandrita que no sé qué”*.

Durante el diálogo utiliza actitudes infantiles y evasivas que invitan a que el entrevistador responda por ella o le diga qué debe hacer o decir. La risa frecuente, el uso del *“no sé”*, los rodeos, son ejemplos de actitudes que permiten evadir la responsabilidad adulta de lo que se hace y lo que se piensa para buscar ser tratados como niños, a quienes se les indica lo que deben decir, hacer y pensar (Millon et al., 2000).

En la dependencia, para corroborar la identidad que se tiene y negar la forma en la que se relacionan con los otros, se suele considerar superiores a los demás y verse a sí mismos inferiores (Millon, 2000; Martínez, 2011b). Sandra suele verse a sí misma incapaz de lograr las cosas y tiende a enfocarse en sus defectos "yo casi todo le digo “no, es que yo no puedo”.

¿Cómo Se Expresan Los Recursos Noológicos en Una Mujer De 21 Años con Modo De Ser Predominantemente Dependiente?

Frankl (2016; 2011b; 1991), plantea que, más allá del síntoma y la restricción siempre existe en el ser humano la libertad inherente a la dimensión noológica, siempre sana. La acción de dicha dimensión se puede ver en los recursos noéticos del autodistanciamiento y la autotrascendencia (Etchebehere, 2011; Martínez, 2013b).

Autodistanciamiento.

El autodistanciamiento, entendido como la capacidad humana de distanciarse de los sí mismo, para comprender, para regular y tomar posición ante los propios pensamientos y

sentimientos, se comprende por las capacidades de autocompresión, autorregulación y autoproyección (Martínez, 2013b; Martínez et al., 2010).

Sandra, a lo largo de discurso da cuenta de esa capacidad de autodistanciamiento. La autocompresión consiste en la capacidad de verse a sí mismo en las diferentes situaciones, monitorear sus propios procesos y hacerse seguimiento (Martínez, 2013b). Sandra ha venido comprendiendo y monitoreando sus emociones, sus pensamientos y la forma como reacciona ante las situaciones, explicaba lo que veía pensando y sintiendo por ir a una conferencia que decidió asistir sin ninguna compañía *"Si, la verdad hoy tengo nervios porque yo no sabría con quién sentarme, con quien hablar, entonces estoy... ahorita venia en Transmilenio y yo ¿será que me devuelvo?"*, identifica y describe sus vivencias ante la soledad *"Pues se siente como vacío, como muy vacío" o la incapacidad " como que me siento muy agachada muy... como muy inferior"*. Ha venido comprendiendo sus estrategias de segundo nivel y cuestionándolas *"Digamos, el error que cometí es eso, el estar pendiente de cada cosa"*.

La autorregulación por su parte, consiste la capacidad de regular los propios procesos cognitivos, emocionales y comportamentales, permitiendo liberarse de la necesidad de distensionar para elegir la manera en la que se afrontan las situaciones (Lukas, 2003; Martínez, 2013b). Pasar de estrategias de segundo nivel a afrontar y manejar diferente las situaciones da cuenta de la autorregulación (Martínez, 2011b), cosa que Sandra ha empezado a hacer practicando las recetas en su casa, pidiendo sus citas médicas y buscando estrategias para tomar su medicación anticonvulsiva sin que nadie se lo recuerde *"tengo una alarma que suena a las siete, entonces yo la descarto y eso suena varias veces y entonces me la tomo... a las ocho, porque es que yo digo ¿a las siete?, entonces me voy corriendo, por eso la puse a las siete, porque a las ocho me la tomo"*.

También ha empezado a permitirse sentir molestia por otras personas y expresarla su molestia a los demás *“me dio rabia que “tú estás repitiendo” le dije “tú estás repitiendo y...” o sea”*, y poner límites, a pesar de los temores y vivencias que le genera esta situación *“yo le dije “tía lo que pasa es que tú me estás diciendo cuando llegan los recibos y cuando tengo que pagarlos y pues esa no es la idea, porque pues yo estoy encargada de eso” y pues le pedí el favor de que dejara de avisarme qué días se pagarán”*.

Está empezando a cuidar de sí misma y a darle valor a lo que hace *“yo me fui a hacer ejercicio”, “los cortes como que los estoy empezando a hacer mejor”*. En palabras de Sandra *“Pues me estoy poniendo por encima de las demás cosas”*.

Por otra parte, también se evidenciaron en las entrevistas, actos de autoproyección, es decir de verse a sí mismo a futuro de forma diferente, eligiendo lo que se quiere ser, lo cual brinda orientación desde el presente (Castellanos et al., 2012; Martínez, 2013b). De esta manera, se visualiza poniendo límites *“responderle, porque ella, o sea... como hacerle caer en cuenta de que ella fue la equivocada, como la ves pasada”*, modificando actitudes infantiles *“sería como quitar lo consentido mientras hablo con ella de eso”* y asumiendo la responsabilidad con su universidad *“yo sé que tengo que estudiar, y tengo que repasar los temas y tengo que revisar muchas cosas”*. Quiere llevar una vida más adulta, que sus padres confíen en ellos y pueda ser vista diferente por las personas a su alrededor *“Pues yo digo que la gente me va a tomar más en serio”*.

Autotrascendencia.

La autotrascendencia es la capacidad de dirigirse hacia algo o alguien significativo, saliendo de sí para encontrarse con el sentido (Frankl, 2011b; Martínez, 2013b). Esta capacidad puede comprenderse a través de los factores de afectación, entrega y diferenciación (Martínez,

2013b). Sin embargo, no se encontraron suficientes expresiones de diferenciación, por lo que solamente se trabajó en las subcategorías afectación y entrega.

La afectación consiste en esa capacidad de sentirse atraído afectivamente hacia los valores (Martínez, E., 2009; Martínez, 2013b). En Sandra, tal capacidad se ha empezado a desplegar, dejándose tocar por los valores que encuentra en su carrera, especialmente en la pastelería y la panadería, en el descubrimiento del autocuidado y su propia belleza *“me gusta mucho jajaja. Bastante (...) (me siento) bonita”* y capacidad *“Como... adulta, como... como madura, como con madurez de poder hacer las cosas yo sola”*.

Por otra parte, la entrega consiste en la realización del sentido, entregándose a los valores (Frankl, 2006; Martínez, 2013b). La entrega la está viviendo Sandra en la cocina, cada vez practica más *“hago muestras”*, en su autocuidado *“estoy tratando lo máximo de poder bajar peso, de cuidarme la piel”* y en el apoyo auténtico a su familia *“fui y le compre un pedacito a mi abuelita.”*. Este apoyo, como acto de amor auténtico se diferencia de las estrategia de búsqueda de aceptación en que se dan desde la libertad, no desde el miedo, es decir, no busca nada con eso ni está necesitando del apoyo y compañía de esa persona, ya que el sentido siempre se da desde da libertad (Martínez, 2013b).

Conclusiones

En el estudio de caso se evidenció la vivencia de la soledad, la incapacidad y el miedo al rechazo, lo cual lleva a la utilización de estrategias incorrectas de segundo nivel, pero también se empieza a dar el despliegue de los recursos noéticos.

Como estrategias de segundo nivel se pudo reconocer la búsqueda de aceptación, la evitación del conflicto, el evitar responsabilidades, las actitudes evasivas, la justificación y la

subvaloración de sí misma. Tales estrategias son muy características del modo de ser dependiente y la participante las utiliza en diferentes aspectos de su vida.

Pero por otra parte, también ha empezado a auto comprenderse, viendo la forma en que piensa, reconociendo sus sentimientos y cómo actúa en situación. También se autoproyecta, como alguien independiente, seguro, capaz de alcanzar sus metas y de no permitir que otros le hagan daño o abusen de ella. Todo esto ha dado origen a la autorregulación, por lo cual ha empezado a reconocer sus fortalezas y su belleza, así como a permitirse sentir enojo y expresar sus necesidades y molestias a los demás; ha sido muy importante para ella empezar a cuidar de su salud, responsabilizándose por su medicación, citas médicas y haciendo ejercicio.

La autotrascendencia está empezando a desplegarse, mediante la afectación y entrega, encontrando así sentido en el autodescubrimiento de su propia belleza a través el autocuidado y de sus capacidades cuando logra hacer cosas por sí misma y en su carrera. La gastronomía se está convirtiendo en una forma de estar en el mundo, dejándose tocar por los valores inmersos en la cocina y entregándose cada vez más a ellos.

De esta manera, al profundizar en la vivencia de la participante se encontraron estrechas relaciones entre la teoría y el análisis de la información. Al ser un estudio de caso único se pudo profundizar en la vivencia de la participante, desglosando sus significados, motivos y percepciones. Sin embargo, al ser un único caso no hay forma de comparar la información con otros casos con características similares y no permite generalizar los resultados.

Se recomienda para futuras investigaciones continuar profundizando en la vivencia de otras personas con el mismo modo de ser, para enriquecer la comprensión de los fenómenos estudiados, así como realizar estudios sobre la vivencia de otros modos de ser.

Referencias Bibliográficas

- Acevedo, G. (2005). *El Modo de Enfermar*. Buenos Aires: Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2005). *DSM-IV Breviario: Criterios Diagnósticos*. Barcelona: Masson.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía de Consulta de Los Criterios Diagnósticos del DSM-5*. Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Arango, M.A., Ariza, S. y Trujillo, A. (2015). Sentido de vida y recursos noológicos en pacientes diagnosticados con depresión mayor con ideación suicida, *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(3), 211-221. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281946988003.pdf>
- Blaxter, L., Hughes, C. y Tingt, M. (2015). *Cómo Se Investiga*. Barcelona: Editorial Grao.
- Caballo, V.E., Guillén, J.L., Salazar, I.C. e Irurtia, M.J. (2011). Estilos y trastornos de personalidad, características psicométricas del “Cuestionario Exploratorio de Personalidad-III” (CEPER-III), *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19, 227-302. Recuperado de: <https://www.thefreelibrary.com/Estilos+y+trastornos+de+personalidad%3A+caracteristicas+psicometricas...-a0314254311>.
- Caballo, V.E., López, C y Bautista, R. (2004). El trastorno de la personalidad por dependencia. En V.E. Caballo (Coord.), *Manual de Trastornos de La Personalidad: Descripción, Evaluación y Tratamiento* (215-230). Madrid: Editorial Síntesis. Recuperado de: <http://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-trastornos-de-la-personalidad.-Descripci%C3%B3n-evaluaci%C3%B3n-y-tratamiento-ebook.pdf>.
- Castellanos, C., Martínez, E., Hurtado, D. y Estrada, L. (2009). Los recursos noológicos en

- estudiantes universitarios de Colombia, *Revista Logos & Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial*, 1(1), 100-113. Recuperado de: <http://www.saps-col.org/saps/new/wp-content/uploads/2016/02/Los-recursos-nool%C3%B3gicos-en-estudiantes-Universitarios-de-Colombia.pdf>.
- De Castro, A. y García, G. (2011). *Psicología Clínica: Fundamentos Existenciales*. Barranquilla: Ediciones Uninorte.
- De Castro, A., Hernández, F., Gutiérrez, Z., López, E. y Sanjuán, N. (2008). Comprensión de la experiencia de ansiedad en una persona homosexual que siente amor en su relación de pareja: un estudio cualitativo de caso, *Suma Psicológica*, 15(2), 405-422. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/1342/134212610007/>.
- Díaz, A. (1991). La entrevista a profundidad: un elemento clave en la producción de significados de los sujetos, *Tramas*, 3(12), 161-178. Recuperado de: <http://132.248.9.34/hevila/TramasMexicoDF/1991/no3/12.pdf>.
- Encuesta Nacional de Salud Mental (2015). Ministerio de Salud y Colciencias. Recuperado de: https://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf.
- Etchebehere, P.R. (2011). *El Espíritu desde Viktor Frankl, Una Lectura en Perspectiva Filosófica*. Buenos Aires: Agape Libros.
- Fabry, J. (2001). *Señales del Camino Hacia el Sentido: Descubriendo lo que Realmente Importa*. México DF: Ediciones LAG.
- Frankl, V.E. (1994). *El Hombre en Busca de Sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (2000). *El Hombre Doliente: Fundamentos Antropológicos de La Logoterapia*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2001). *Psicoterapia y Existencialismo: Libros Selectos Sobre Logoterapia*.

Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2006). *La Presencia Ignorada de Dios*. España: Herder.

Frankl, V.E. (2011a). *La Voluntad de Sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2011b). *Logoterapia y Análisis Existencial: Textos de Cinco Décadas*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2012). *Psicoanálisis y Existencialismo: De la Psicoterapia a la Logoterapia*.

México: Editorial Fondo de Cultura Económica.

Hernández, R., Hernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de La Investigación*. México

DF: Mc Graw-Hill. Recuperado de: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf.

Izquierdo, A. (2002). Temperamento, carácter, personalidad. Una aproximación a su comprensión e interacción, *Revista Complutense de Educación*, 13(2), 617-643.

Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/.../16585>.

Izquierdo, S. y Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual, *Psichologia: Avances de La Disciplina*, 7(1), 81-91. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v7n1/v7n1a08.pdf>.

Lefrançois, G. R. (2001). *El Ciclo de La Vida*. México: Editorial Thompson.

Lukas, E. (2003). *Logoterapia: La Búsqueda del Sentido*. Barcelona: Paidós.

Lukas, E. (2006a). *También Tu Sufrimiento Tiene Sentido*. México DF: Ediciones LAG.

Lukas, E. (2006b). *También Tu Vida Tiene Sentido: Logoterapia y Salud Mental*. México DF: Ediciones LAG.

- Maestú, F., Martín, P., Sola, R.G. y Ortiz, T. (1999). Neurología y deterioro cognitivo en la epilepsia, *Revista de Neurología*, 28(8), 293-298. Recuperado de http://sid.usal.es/docs/F8/ART12483/neuropsicologia_deterioro_cognitivo.pdf
- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y Sentido de Vida. Psicología Clínica de Orientación Logoterapéutica*. Bogotá: Herder.
- Martínez, E. (2009). *Buscando el Sentido de la Vida*. Bogotá: Ediciones Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E., (2010). *Manual de la Escala de Recursos Noológicos*. Bogotá: Ed. Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido (en prensa).
- Martínez, E. (2011a). *Las Psicoterapias Existenciales*. Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, E. (2011b). *Los Modos de Ser Inauténticos: Psicoterapia Centrada en El Sentido de Los Trastornos de La Personalidad*. Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, E. (2013a). Bases de la psicoterapia centrada en el sentido. En E. Martínez (Ed.), *Manual de Psicoterapia con Enfoque Logoterapéutico* (129-155). Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, E. (2013b). Los Recursos Noéticos en la Psicoterapia Centrada en el Sentido. En E. Martínez. (Ed.), *Manual de Psicoterapia con Enfoque Logoterapéutico* (107-125). Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, Y.A. (2009). *Filosofía Existencial Para Terapeutas Y Uno Que Otro Curioso*. México DF: Ediciones LAG.
- Martínez, Díaz y Jaimes. (2010). Validación de la prueba “Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora” para personas mayores de 15 años, *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(3), 257-272. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921798007>.
- Millon, T. y Davis, R. (2001). *Trastornos de La Personalidad En La Vida Moderna*. Barcelona: Masson S.A.

- Millon, T. y Davis, R. (2000). *Trastornos de La Personalidad: Más Allá del DSM-IV*. Barcelona: Masson S.A.
- Oro, O. R. (2005). *Persona y Personalidad: Distintos Enfoques A Partir de Una Visión En Conjunto*. Buenos Aires: Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”.
- Pareja, L.G. (2012). *Viktor Frankl: Comunicación y Resistencia*. San Pablo.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica dentro del campo antropofísico, *Cuicuilco*, 52, 39-49. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuicui/v18n52/v18n52a4.pdf>.
- Sánchez, R. y Rodríguez, J. (2003). *Fundamentos de Psiquiatría Clínica: Entrevista, Semiología, Síndromes, Terapéutica*. Bogotá: Cargraphics S.A.
- Stake, R.E. (1999). *Investigación Con Estudio de Casos*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Stoppiello, L.A. (2009). Estudio de caso único: vicisitudes en la selección de la muestra de una investigación doctoral, *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 224-246. Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v13n2/v13n2a07.pdf>.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a Los Métodos Cualitativos de Investigación: La Búsqueda de Singificados*. Barcelona: Paidós.
- Widakiwich, C. (2012). El enfoque dimensional vs el enfoque categórico en psiquiatría: aspectos históricos y epistemológicos, *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 17(4), 365-374. Recuperado de: <http://studylib.es/doc/5299952/el-enfoque-dimensional-vs-el-enfoque-categ%C3%B3rico-en>.
- Zung, W. (1971). Rating instrument for anxiety disorders, *Psychosomatics*, 12, 371-379.

Anexos

Anexo 1. Transcripción de entrevistas

Sesión 1.

Terapeuta: Cuéntame qué ha pasado en este tiempo, ¿ya entraste a la universidad?

Consultante: Si ya, pues como el lunes fue festivo entonces no tuve pastelería, tuve fue panadería, cocina, servicio e inglés. Pero pues la tengo con varios amigos entonces no estoy tan sola.

Terapeuta: ¿Y cómo te ha ido? ¿Cómo ves este nuevo semestre?

Consultante: Pues lo veo... pues al principio cocina era, pues cuando vi cocina que se siempre fue como los cortes y verlos todos y hacerlos todos y pues en el grupo que estoy de cocina somos cuatro repitentes y los grupos que hay en la cocina se pueden hacer de a cuatro entonces nos hicimos los cuatro y eso no, ustedes no se hacen juntos porque es que la cosa es que si nos hacemos juntos salimos antes que todo el mundo.

Terapeuta: No pues obvio ya todo saben...

Consultante: Y los nuevos ahí... entonces a cada uno nos pusieron con un grupo.

Terapeuta: ¿Y cómo te fue con el nuevo grupo?

Consultante: Bien, pues yo les explicaba y les decía y los cortes y esto se pone así y eso asá, que toca mirar cuántas cucharas hay porque si no nos las cobran y todo eso...

Terapeuta: Me dijiste que querías pasar los apuntes... y practicar... ¿cómo te fue con eso?

Consultante: Si, practiqué.

Terapeuta: ¡¿Practicaste?!

Consultante: ¡Sí! Hice un risotto porque yo dije no pues hagamos un risotto porque yo ya lo había hecho antes, pero yo hice la cantidad que decía en la receta, que es para una persona, entonces era como repartirlo (risa)

Terapeuta: El mini risotto

Consultante: Jaja Sí... pues hice más tenía huesos de pollo para hacer el fondo que se le hecha, es como un caldo. Entonces ahí se puso a intervenir mucho mi mamá

Terapeuta: ¿Por qué?

Consultante: Porque decía “ese caldo se hace rápido, ese caldo se hace rápido pero es que yo tengo mi forma de hacer el fondo, que es como me lo enseñan a hacer

Terapeuta: No es un caldo cualquiera.

Consultante: No es un caldo de papa por decirlo así que ponen los huesos y ya, a mí me toca con agua caliente blanquear los huesos y yo boté esa agua aunque tuviera sustancia y mi mamá “pero es que la botaste” y yo “pero es que así me lo enseñaron a hacer”. Y mi mamá “es que es mejor una olla express” y yo “no porque ese lleva las verduras, lleva unas hojas, las aromáticas.... El tomillo, todo eso...”

Terapeuta: Los condimentos...

Consultante: Y lleva las... las verduras y todo eso y pues eso yo lo tengo que dejar arto tiempo para que coja el sabor de toda la sustancia y todo eso. Y mi mamá “no, eso en media hora está” y yo “no, eso no está en media hora y ese almuerzo los serví como a las tres de la tarde.” Pero también es por qué...

Terapeuta: ¿Y qué le dijiste a tu mamá? ¿Cómo manejaste la situación con ella?

Consultante: Yo le dije no mamá “déjame, déjame hacer esto.” Pues a veces quisiera como sacarla de la cocina pero también como que le tengo como.... Tranquila porque a veces

ella sí me ayuda, entonces pues digamos estoy haciendo una receta de pastelería “bueno te ayudo en esto, te limpio esto” y ella me va limpiando las cosas y es bueno.

Terapeuta: ¿En la universidad tienes quién te limpie?

Consultante: No, yo soy la que lo limpio.

Terapeuta: ¿Y no sería mejor estas tú sola?

Consultante: Si.

Terapeuta: Digo, para que se parezca un poco más como a la realidad a la que te estás enfrentando.

Consultante: Si jajaja... Si pero igual... pues en este semestre me siento como... pues entré ya a la primera clase de cocina, pues yo me encargaba de las cosas y pues el chef nos la tiene montada a todos los repitentes. Señorita que ya, que ya, que ya. Entonces yo les decía cómo hacer esto, lo otro, les decía si quieres tú haces esto, yo hago esto y tú haces lo otro. Pero los cortes como que los estoy empezando a hacer mejor, como para ir (risa nerviosa) haciendo así. Emmm... en pastelería hay un nuevo profesor porque la de pastelería ahora me dicta panadería, porque la de panadería se fue.

Terapeuta: ¿Panadería dos?

Consultante: Si, panadería dos veo. Entonces bueno ella se la montó a unos amigos pero a mí no tanto porque yo a la de pastelería fui yo con la que le dije que pues la verdad sí quería repetir porque pues no me sentía preparada. Porque es que ella lo que no decía es eso, en segundo en pastelería dos, ella pone lo que va a hacer y pone, como ya se vio ustedes lo hacen y ya, ella solo explica cosas nuevas y ya, entonces pues tampoco para llegar allá. Y bueno, pues el sábado tenía una clase de pastelería por la reposición y no fui (ríe nerviosamente).

Terapeuta: ¿Por qué?

Consultante: Es que bueno como el jueves fue mi cumpleaños.

Terapeuta: ¡Feliz cumpleaños! ¿Qué hiciste de cumpleaños?

Consultante: Pues el jueves temprano me fui a hacer ejercicio y después salí y con mis papás y con mi hermana siempre pues celebramos eso y vamos a un restaurante oriental, entonces ahí llegó... salió mi papá y salió mi hermana y pues yo estaba con mi mamá en el gimnasio y todo eso y ya almorcé en el restaurante y nos fuimos para la casa, pues mi hermana tenía clase, mi papá tenía trabajo, pero que la torta y yo le dije ¡ay una torta! porque es que como están en plan de dieta y todo eso y yo dije listo, lo q pasa es que dijeron “no, no más torta”, porque es que en junio, en junio cumple mi primo, mi papá, mi hermana, es el día del padre

Terapeuta: Todas las tortas...

Consultante: Entonces en cada ocasión llevan una torta y claro están todos “no, pero no más”, y yo “pero es que esa no es la idea, hagamos una torta, se hace una torta por todo y ya”, pero es que como complicaron las cosas comprando como cinco tortas.

Terapeuta: ¿Y fue sin torta?

Consultante: No, fue con torta, si tampoco.

Terapeuta: Ay si es tu cumpleaños.

Consultante: Mi papá me dijo que yo hiciera mi torta y yo no pues tampoco voy a hacer mi torta.

Terapeuta: Si no, es un día para descansar.

Consultante: Si yo digo listo yo hago la torta de los demás y las hago bien, pero esta vez yo quería comprar una torta.

Terapeuta: No, esta vez te merecías tu propia torta.

Consultante: Si y le dije a mi mamá que quería una de tres leches

Terapeuta: ¡Uy qué rico!

Consultante: Pero pues ahí, o sea, ahí mi abuelita no puede comer, ella es diabética y a mí siempre me estresa la idea de que ¡listo, llegó la torta! y pues ella sentada ahí viéndonos comer torta. A mí me estresa mucho verla ¿sí? Entonces yo sé que hay unos pedacitos de torta para diabéticos. Y cuando llegamos preguntamos si tenían tortas especiales para diabéticos entonces dijeron no pero tienen poca azúcar y yo dije son las harinas de pan. Entonces yo me acordé de un lugar que ahí sí venden especiales para diabéticos y yo me fui y le compre un pedacito a mi abuelita.

Terapeuta: ¡Ay sí!

Consultante: Porque me da pesar, porque pues me da pesar que todo el mundo coma pastel y ella ahí sentada. Porque a veces compran pasteles de chocolate y pues mi abuelita no come nada de eso. Pues a veces que son de esas que pican cosas, eso es malo pero, pero bueno

Terapeuta: Pero lo hace

Consultante: Si, y pues yo quería salir con mis amigas y todo eso. Y yo dije bueno y yo siempre estoy con unas amigas que son las gemelas, que viven cerca de ahí y yo siempre me la paso con ellas y yo ay salgamos, que no sé qué, y Valera tenía un amigo que trabaja en un bar cerca y le dije pues que le preguntara si hacemos reserva o algo, entonces pues estaba preguntando y mirando a ver y todo eso. Y bueno, antes éramos muy muy muy amigas, éramos tres... con las gemelas... ah no somos cuatro... con las gemelas, con otra amiga y conmigo.

Terapeuta: Y tú.

Consultante: Pero las gemelas se pelearon con la otra amiga que ella también es mi amiga. Pues eso fue ya hace rato, entonces siempre la rivalidad...

Terapeuta: ¿Y cómo estás haciendo, cómo lo estás manejando?

Consultante: No, es complicado a veces porque a veces que son ¡hay que te ha dicho María de mí, qué te ha dicho Valeria de mí! y pues a mí no me gusta decir esas cosas. Y yo sí le cuento a mi mamá eso, yo le digo no o sea ellas se pelaron por un man y yo digo listo ahí ya la amistad se acabó y cada una me lo dijo por su lado y todo eso. Entonces pues ahí yo siempre soy como... bueno está bien y no me gusta como oír comentarios de ella diciendo...

Terapeuta: En contra de tus amigas.

Consultante: Catalina, entonces pues ahí creo que María es la que más se ha distanciado de nosotros.

Terapeuta: ¿María es la otra, que no es gemela?

Consultante: La otra, si, exacto. Y ella se ha distanciado mucho y yo me la paso más con las gemelas y con todo eso y pues ellas me dicen cosas de María y yo listo, está bien, chévere, pero pues a veces siento que si son como verdad porque siempre como que deja,... ella no puede perder, ella tiene que ganar todo, entonces ella nunca se disculpa. Entonces una vez que íbamos a salir al centro comercial yo estaba allá en... haciendo ejercicio, entonces yo le dije, yo estoy cerca de tu casa, vamos. Y me dijo que no, que no tenemos plata y que pues para eso ella iba para mi casa y le dije listo pero toca en la tarde porque yo estoy acá a este lado entonces. Y después me dio, pues llegué a la casa y quedé fundida y en la tarde como a las cinco mi mamá me dijo ¿“me acompañas a ir por tu papá?” y pues mi mamá estaba sola y le dije sí, yo te acompaño. Entonces le dije a María que no, o sea ella ya estaba cerca pero yo le dije que no podía acompañarla y que esperara a ver si mi papá salía temprano, mi papá salió a las 6 de la tarde, supuestamente salía a las 5, entonces ahí se puso a pelearme, pues no pelearme sino como reclamar, me dijo un comentario que sí me dolió que fue como no pues es que yo solo, yo fui hasta allá solo por ti y yo perdón? porque es que aparte ella... habíamos quedado de ir al parque

porque es que no teníamos plata, entonces me dijo no pues si quieres vamos a al centro comercial cerca a tu casa y yo le dije pero es que tú no me dijiste temprano y me dijo pero es que yo te dije desde... desde la mañana y yo le dije sí pero yo te dije en la mañana que yo allá, o sea el plan era el mismo y ella no acepta como su derrota o algo así... bueno...

Terapeuta: ¿Y le dijiste...?

Consultante: Yo le dije pero es que yo temprano yo te dije que yo estaba cerca a ti entonces nos saldría el mismo plan y ella dijo toda ay si perdón.

Terapeuta: Pero se lo expresaste... ¿fue difícil?

Consultante: No tanto, porque sentí como rabia, como por decirlo pero por qué me está echando la culpa a mí si es culpa de ella.

Terapeuta: Si.

Consultante: A mí se me salió de las manos que tenía que ir a recoger a mi papá y pues si ella vive a ese lado, o sea yo lo pensé, yo dije no pues yo voy a Gran Estación.

Terapeuta: O sea te escuchaste a ti misma...

Consultante: Si

Terapeuta: Sentiste tu emoción y la expresaste.

Consultante: Y lo que pasó en mi cumpleaños, pues yo... las gemelas me estaban organizando todo y yo bueno. Entonces Valeria me dijo pues si quieres invita a María, por mi lado yo no tengo ningún problema y pues Sara también estaba... con Sara ella no se habla hace cuánto... pero yo le dije bueno yo le dijo, yo le dije tú no le digas nada que me vas a hacer algo que si quiere ir yo le digo. Y pues como que iban a llevar a personas y todo eso, entonces yo le dije Mari ven conmigo, vamos a hacer una reservación a un bar, cualquier cosa y me dijo pues sí pero yo con la única persona que podría ir sería con Jose que es el tipito que...

Terapeuta: Con el del problema...

Consultante: El del problema. Y que no quiere llegar allá y hacer mala cara y yo... pero si es por mí, o sea no vayas allá y no hagas mala cara o sea solo

Terapeuta: ¿Se lo dijiste?

Consultante: Sí. Y me dijo no pero es que la cosa es que, me dice, es que yo sé que si le dijo a Jose no le va a gustar entonces tampoco. Y yo, pero es que Jose qué tiene que ver o sea yo soy la del cumpleaños. Y bueno ahí me dijo que bueno que de pronto iba con Mariana, con una amiga, pero entonces que a Mariana le caen mal las gemelas también y pues a Sara le cae mal Mariana por un problema también que tuvieron entonces pues yo estaba hablando con María y me contó que... me dijo pero yo iría con Mariana pero pregúntale a las gemelas que si voy con... pero por qué le tengo que preguntar algo a las gemelas si es mi cumpleaños? tú ve con quien quieras, o sea te estoy invitando es a ti y pues yo le dije a Valeria que pues, yo le dije María va a llevar.. si de pronto va, va a llevar a Mariana y pues yo... yo ahí normal, hasta que hablamos con Sara y ahí Valeria sí dijo no te vayas a exaltar, de pronto va María con Mariana y pues ahí es algo que sí me gustó que hicieron las gemelas y que me, y que dijeron ahí al frente, dijeron es y que María, o sea, a mí no me interesa si va María y me va a hacer mala cara, yo voy a divertirme con el cumpleaños tuyo, el de Sandra. Eso fue lo que me gustó.

Terapeuta: Si...

Consultante: Y María formar el problema. Pues al final no fue.

Terapeuta: ¿No fue?

Consultante: No fue. Entonces...

Terapeuta: ¿Y has hablado con ella después de eso?

Consultante: Como que sí pero es ay que nos vamos a ver, que nos vamos a ver, pero le he estado sacando el cuerpo porque tengo es rabia con ella.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si porque o sea no es justo ¿porque cómo las gemelas sí pudieron?

Terapeuta: ¿Y por qué no se lo dices?

Consultante: (Risa) Pues sí tendría que decirle.

Terapeuta: ¿Te cuesta?

Consultante: Hmm de pronto. Porque siento que o sea, siento que va a cogerla contra mí porque como yo estoy más tiempo con las gemelas, pero eso ya no es mi culpa.

Terapeuta: Si...

Consultante: Porque yo vivo casi al lado de ellas, yo ¿ay Vale puedo ir? Espera le pregunto a mi mamá. Si ven.

Terapeuta: Y si no es tu culpa ¿por qué te importa tanto?

Consultante: Porque María también es mi amiga ¿si me entiendes?

Terapeuta: ¿Qué podría pasar si le dices?... no lo de las gemelas sino que te molestó que no fuera a tu cumpleaños porque es que era tu cumpleaños.

Consultante: Que se ponga a pelearme por cualquier bobada porque ella, ella puede pelear: “no pero es que yo iba con Mariana y que no sé qué”, pues yo sé que ahí le diría... sí yo sé pero es que era mi cumpleaños, o sea no.

Terapeuta: ¿Y si te pelean qué pasa?

Consultante: No sé jajaja pues, ay es que ahí yo no sé por qué...

Terapeuta: ¿Cómo te ha ido con el tema de poner límites?

Consultante: Pues lo estoy... los estoy manejando y sí... sí he tra... (risa)

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Catalina

Terapeuta: ¿Qué es lo difícil de que una persona se ponga brava contigo?

Consultante: Pues digamos... esa es mi manera que yo ahí...o cuando yo trataba de defenderme en el colegio pues salían con otra cosa que yo ya no sabía cómo defenderme, entonces yo no tengo... yo ya yo no tenía palabras

Terapeuta: ¿Cómo te sientes tú cuando las personas hacen eso?

Consultante: Como... indefensa y que no me puedo como defender de las demás personas y ahí yo quedo mal.

Terapeuta: En ese momento, cuando estabas en el colegio y eras más chiquita y estabas en una situación muy difícil pues por todo lo que te había pasado orgánicamente y todo, pues te sentías indefensa, pero hoy que eres una mujer grande y una mujer fuerte y que ha superado muchas cosas, esa indefensión es normal que la sientas porque viviste eso pero tú eliges si quieres seguir quedarte quieta o si quieres hacer algo ante esa situación. ¿Te acuerdas lo que hicimos de la expresión de sentimientos?

Consultante: Si

Terapeuta: Es un poco eso, o sea es decir es poder expresar que a ti también te afecta. Sé que no es fácil para ti, sé que eso no lo vamos a hacer de un día para otro, pero si pienso que es importante hacerlo. ¿Te acuerdas que teníamos también como...? ¿qué tareas teníamos, teníamos... ¿qué pasó no teníamos ninguna tarea? (risas) la escalerita, ¿cómo te fue con la escalerita?

Consultante: bien

Terapeuta: ¿Cumpliste cuáles?

Consultante: el de...

Terapeuta: ¿La tienes?

Consultante: creo que sí... creo que sí. Habíamos puesto un montón de cosas ahí.

Bueno era el pasar los cuadernos... el de...

Terapeuta: ¿Practicar?

Consultante: practicar y el de tomarme las pastillas como la vez pasada.

Terapeuta: ¿Cómo vas con las pastillas?

Consultante: bien

Terapeuta: ¿Te las estas tomando tu sola o te la están recordando tus papas? o sea cuando te recuerdan ya...

Consultante: me la he tomado

Terapeuta: y con lo de los mensajes ¿recuerdas que quedaste de mandarle mensajes a tus papas cuando te la tomaras? para que precisamente no te recuerden

Consultante: es que Diana, a mí se me olvida, y es que aparte, a veces pues yo me la tomo al frente de ellos...

Terapeuta: Y aun así ¿ellos te recuerdan?

Consultante: pues es que es lo que pasa, yo me la tomo al frente de ellos, y a la media hora ¿te tomaste la pastilla? Y yo ¡sí! Y me dicen ¿por qué no me escribiste? ¡Pues me la tome al frente de ustedes!

Terapeuta: pero ellos lo hacen para recordarte ese compromiso yo creo. O sea creo que el tema es, porque como lo que se acordó fue que tú mandarás el mensaje para decirles “ya me las tome”, creo que es eso, ellos te están recordando ese compromiso. ¿Y cómo estás haciendo para tomártelas sola?

Consultante: tengo una alarma que suena a las siete, entonces yo la descarto y eso suena varias veces y entonces me la tomo... a las ocho, porque es que yo digo ¿a las siete?, entonces me voy corriendo, por eso la puse a las siete, porque a las ocho me la tomo. Aunque ahora mi mama me volvió a cambiar el horario, porque pues esta mañana yo tengo clase de siete a nueve y cuarto, y pues mi mamá si tiene razón o sea ¿a qué horas me la tomo si estoy en plena clase? Entonces me la cambió a las seis de la mañana.

Terapeuta: ¿y tú estuviste de acuerdo?

Consultante: Pues sí jajaja

Terapeuta: ¿lo de la pulserita te ha servido o no?

Consultante: No, no lo hago

Terapeuta: ¿no lo haces? ¿Es más las alarmas?

Consultante: si las alarmas, es que ya me acostumbre a ponérmela a este lado, entonces pero sí.

Terapeuta: ¿y cómo has estado de ese tema? ¿Cómo has estado físicamente con el tema de las convulsiones?

Consultante: pues bien...

Terapeuta: ¿no has vuelto a convulsionar?

Consultante: no he vuelto a convulsionar desde... junio como a principios de Junio, y pues ahí está el tema de mis papás y del carro porque pues yo manejo, pero ellos esperan dos meses después de que no me haya dado ninguna convulsión, porque...

Terapeuta: les da miedo que tú estés manejando y te dé algo...

Consultante: exacto

Terapeuta: y tu neurólogo o neuróloga, ¿qué dice del tema de que manejes?

Consultante: pues es que ella dice, desde que yo me tome las pastillas a las horas que son, no me pasa nada...

Terapeuta: ¿y tú convulsionas cuando te la tomas?

Consultante: no

Terapeuta: ¿nunca convulsionas cuando te la tomas?

Consultante: o sea me la dejo de tomar

Terapeuta: ¿O sea tú convulsionas cuando te la dejas de tomar?

Consultante: si

Terapeuta: ¿y no ha vuelto a pasar?

Consultante: no, no ha vuelto a pasar, porque he estado juiciosa.

Terapeuta: si, has estado juiciosa, ¡también has estado juiciosa con tu apariencia! ¿O no?

Consultante: si, si, ya había... pues es que...

Terapeuta: ¿te cortaste el pelo? ¿Qué te hiciste?

Consultante: no, pero ya está listo para cortar.

Terapeuta: mírate al espejo.

Consultante: Me veo más linda, yo sé

Terapeuta: Jajaja yo sé

Consultante: Pues es que eso también lo tengo en cuenta, porque digamos una vez que salí de hacer ejercicio pues yo llevo la bolsita de maquillaje y yo me maquillé y le iba a tomar una foto, y eso que se abre la cámara frontal y yo, y yo digo “uy qué feo!” pero me veía bonita y yo “¡uy!

Terapeuta: ¡Wow! Y la ropa y todo ¿cómo te hace sentir?

Consultante: Pues primero esta camisa me encanta, entonces se ve...

Terapeuta: ¡Está súper lindo!

Consultante: ¡Pues esta me encanta! Pues este pantalón yo nunca lo utilizo para ir a la universidad pero hoy me lo puse porque... ¿sí? Y pues es bonito y me gusta, y pues los zapatos son nuevos entonces...

Terapeuta: ¿Cómo te sientes cuando estás arreglada así?

Consultante: Pues me, me gusta cómo me veo... si

Terapeuta: Cómo te sientes contigo misma

Consultante: Bien. Me hace sentir no sé, como si... o sea, como feliz conmigo, como...

Terapeuta: ¿Feliz contigo misma?

Terapeuta: ¿Y cómo se siente eso? En tus palabras

Consultante: Uy no sé, es como... con seguridad?

Terapeuta: Te ayuda a sentirte más segura?

Consultante: Más segura.

Terapeuta: Si quieres ya siéntate. Cuando te sientes más segura, cambia algo en la forma como te relacionas con los demás...?

Consultante: Pues no es como... en la forma que me relaciono sino más... no sé cómo decirlo. Como... pues sí más en la actitud de... de estar segura de lo que hago?

Terapeuta: Te ayuda a estar más segura de lo que haces?

Consultante: Sí. Pues digamos hoy estaba feliz haciendo lo de pastelería. Igual el profesor eligió los grupos, entonces me tocó con otro amigo que también estaba repitiendo. Es que son artos...

Terapeuta: Si, son muchos!

Consultante: Sí, pero... o sea yo ya, como... como ya sé cómo es... yo digo “listo, tú haces esto, yo hago lo otro, tú me ayudas con esto, yo hago lo otro, vamos lavando...” Y pues sacamos las cosas al tiempo. Yo llevé a mi casa las cosas. Y pues los de primero tenían clase de higiene y yo “bueno está bien”, entonces yo me quedé esperando lo que faltaba en la nevera, y pues todo entonces ahí... o sea hay amigos que tienen clase con nosotros, que están siendo ayudantes del chef. Entonces para ser ayudante del chef uno tiene pasar todo y ser bueno y todo eso... y pues a ellos les pagan, como veinticinco mil pesos... algo así, les pagan por eso, pero pues normal y yo ahí los saludo y todo eso y ya...

Terapeuta: O sea no te has sentido incómoda con eso?

Consultante: Si, no

Terapeuta: Y te ha tocado... pues ahorita que me contabas que les han cambiado grupos, cómo te has sentido con la gente nueva? Aparte de que te sientes segura y sabes la receta y eso... digo como en es conocer alguien nuevo... interactuar con alguien nuevo?

Consultante: Pues... pues es que los nuevos son todos “ay yo no sé hacer esto...” je

Terapeuta: Jajaja

Consultante: Pues digamos la primera clase de cocina que era pelar papa, pues estaba... pues fue con dos muchachos y una muchacha. Y ella “ay voy a pelar papa con cuchillo, yo sé hacerlo” y yo “bueno, pero yo te explico” y es enseñándoles, y los cortes y mostrándoles y cosas así.

Terapeuta: ¿Qué cosas debes tener presente para que no te pase lo que te pasaba el semestre pasado, que había personas que se aprovechaban y como que se confiaban que tu llevabas los ingredientes, que tú hacías el trabajo...?

Consultante: Ammm jum... pues, el no volver a hacerme con esas personas

Terapeuta: Si..

Consultante: Y pues ya yo creería que ya como... pues ya, que me ayuden, o sea que dejen de...yo digo “listo yo te mando esta parte y que ellos hagan todo el trabajo”, porque si yo digo “no, yo... yo lo hago., yo hago la presentación” Entonces si ellos no hacen nada, pues entonces yo me voy a terminar estresando y voy a terminar haciendo todo. Entonces como que tengo eso más...

Terapeuta: O sea como... poner límites de alguna forma?

Consultante: Si

Terapeuta: En qué es lo que te corresponde a ti y qué es lo que le corresponde a ellos? En ese tipo de casos te cuesta? Cuando es gente nueva?

Consultante: Eee... no, yo en eso he salido muy bien

Terapeuta: Pero te cuesta digamos como decirles... no sé, yo hago hasta acá, has tal cosa... si? Como ponerles ese pare de “ay yo no me voy a hacer cargo de todo?”

Consultante: No porque pues igual toca, tocaba sacar las cosas, digamos en los cortes, tocaba sacarlos. Y yo digo “no, pues yo hago este” Yo no quería hacer el más difícil porque sabía que me iba a salir mal. Entonces un muchacho dijo “yo lo hago”

Terapeuta: Sabías que te iba a salir mal?

Consultante: Pues no sabía sino que... como que... es que es muy difícil y con el profesos ahí encima de nosotros como que no. Pues yo hice uno que era el que le seguía, que también era complicado, pero yo dije “listo yo hago éste como para sobrellevar el peso y todo eso?” Listo yo le decía “si necesitas algo”... Yo hice el puré de papa... y pues les decía “listo, los cortes y todo eso y ya”

Terapeuta: Me pareció muy importante eso que dijiste hace un rato de la sensación de indefensa. O sea de que... no podías hacer nada. En qué momentos vuelve esa sensación de estar indefensa?

Consultante: Yo creería que es como... cuando no sé lo que estoy haciendo, entonces que los demás sí saben y yo no, entonces yo como “bueno está bien”, como que...

Terapeuta: Cuando los demás saben más que tú? Cuándo más aparece esa sensación? Tú la hablaste cuando estabas contando que no querías decirle a tu amiga que te había... pues, como que te había molestado que no fuera a tu cumpleaños.

Consultante: Ajá

Terapeuta: Porque se iba a molestar contigo, o sea cuando los demás se ponen bravos contigo, siempre es eso? alguna vez has reaccionado...? o ahora que estás tratando de hacer las cosas distinto, ¿lo has manejado diferente? O sea como que te sientas indefensa, pero actúes distinto.

Consultante: Eeee...

Terapeuta: No? Cuando te sientes indefensa cómo te comportas? O sea esa sensación cómo te lleva a comportarte?

Consultante: Y... eeee.... Como no, a no hablar nada y como... por decirlo hacerme la invisible en ese entorno

Terapeuta: Para qué

Consultante: Para que no... o sea sí, para que no... para que no me pregunten de lo que no... y sí, para que no me respondan de lo que no puedo responder yo

Terapeuta: Si alguien te pelea y tú como que te quedas como invisible, como callada ¿qué evitas?

Consultante: Una pelea mayor

Terapeuta: Si?

Consultante: Si. Porque yo digo “bueno, yo les puedo responder!, pero es que a veces yo soy como respondona y... también...

Terapeuta: Pero te sale responder así? ¿O generalmente te sale como quedarte...?

Consultante: No, casi siempre me sale quedarme callada.

Terapeuta: Cómo te gustaría responder ante esas situaciones?

Consultante: Pues que pudiera como responder, pero bien, si? Jeje

Terapeuta: Cómo sería? Por ejemplo... ya sabes como que te paralizas para que los demás... o sea como flum! te haces invisible

Consultante: Si

Terapeuta: Para que los demás no te sigan ahí como peleando o molestando o no te pidan que digas cosas que tú no sabes

Consultante: Ajá

Terapeuta: Y qué cosas haces, como qué caras... de lo que hemos hablado las expresiones... cuáles de esas expresiones que tienes hacen que te vuelvas como invisible o que haga que los demás... no te peleen... o que los demás ya no te pregunten...?

Consultante: Pues mmm como caras así en general...mucho, yo sólo me quedo mirando al piso

Terapeuta: Te quedas mirando al piso...

Consultante: Si, mucho.

Terapeuta: De las caras que hablábamos como de... “no sé”... como de... te acuerdas?
de las caras que hablábamos como de niña chiquita. Esas salen a veces? Como para evitar como
que te pregunten ciertas cosas?

Consultante: Si

Terapeuta: O sea haces caras de niña chiquita?

Consultante: Y el “no sé” siempre.

Terapeuta: Y el “no sé” para que no te pregunten. ¿Y en verdad no sabes o te da miedo
como que la respuesta que tú crees no sea?

Consultante: ... esté mal. Si

Terapeuta: Si estuviera mal que te podrían hacer?

Consultante: Ejj ahí sería como burlarse de mí

Terapeuta: Si? Te da miedo que se burlen de ti?

Consultante: Si

Terapeuta: Eso te da mucho miedo y eso te lleva a comportante así y te lleva a transmitir
un mensaje.

Consultante: Ajá.. Sí.

Terapeuta: Te acuerdas que lo hablábamos con lo del espejo? Y ese mensaje ¿de qué? O
sea cuando te comportas así y cuando miras para abajo... qué, qué imagen estás transmitiendo?

Consultante: Como timidez o...

Terapeuta: Como inseguridad?

Consultante: Si

Terapeuta: Qué te gustaría hacer? Dime una situación en la que tú digas “me habría
gustado reaccionar así..

Consultante: Mmm...

Terapeuta: Por ejemplo, María cierto? Le dices a María “oye, pues no me gustó o no sé me molestó que no fueras a mi cumpleaños, simplemente porque estaban las gemelas” y que ella te peleara, cómo te gustaría reaccionar?

Consultante: Eee... pues, como de, de manera, tampoco tan agresiva, porque yo sé que yo a veces me pongo...y me pongo agresiva ay dejo de hablar también

Terapeuta: O sea no quisieras dejar de hablar...

Consultante: Si, como responderle, porque ella, o sea... como hacerle caer en cuenta de que ella fue la equivocada, como la ves pasada. Como la vez de, del centro comercial

Terapeuta: Cómo hiciste esa vez, cómo lo lograste?

Consultante: Estaba en el chat entonces jaja

Terapeuta: Es más fácil en el chat?

Consultante: Ajá

Terapeuta: Es más difícil en persona.. O sea descríbeme en tu cuerpo esa sensación de indefensión, o sea qué sientes acá o acá o... Todo lo que sentimos siempre lo sentimos en el cuerpo, siempre, siempre. Entonces trata de describirme lo que se siente en tu cuerpo cuando te sientes indefensa.

Consultante: Pues, no sé cómo... como que me siento muy agachada muy... como muy inferior... si, algo así

Terapeuta: Y... eso inferior... cómo sientes tu cuerpo chiquito o agachado?

Consultante: Agachado, sí como recogido

Terapeuta: O sea como los hombros arriba, como... Y por acá sientes algo? En el pecho o en el estómago?

Consultante: En el pecho.

Terapeuta: Qué sientes en el pecho?

Consultante: Como una presión de... no digas nada, si? como...

Terapeuta: A qué emoción se parece? Las emociones básicas son tristeza miedo, enojo y alegría... también asco pero esa no la vamos a meter

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Tristeza, miedo, enojo y alegría...

Consultante: Como miedo

Terapeuta: A miedo?

Consultante: Si

Terapeuta: Cuando en la naturaleza los animalitos tiene miedo qué hacen?

Consultante: Se esconden

Terapeuta: Qué más hacen? Tú sabes

Consultante: Si, pero no me acuerdo

Terapeuta: No? Míralo, piensa Animal Planet jeje.. Documental de Animal Planet..

Consultante: Se refugian

Terapeuta: Qué más? Si digamos es una pantera contra un... león? Cómo reacciona el león? Se refugia o qué hace?

Consultante: No, ataca.

Terapeuta: Ajá. Y a veces nosotros hacemos una de esas cosas, entonces fíjate que refugiarte y como salir corriendo y esconderte es por miedo, porque sientes miedo y eso te lleva como a refugiarte. En qué te refugias? En ti misma y levantas los hombros y te... como una tortuguita... entonces ¡flum! como una caparazón y ahí lo tienes. Algo que es importante que

empecemos a hacer es que puedas sentir eso y actuar diferente. Tú me dijiste que has estado tratando de decirle a las personas lo que te molesta. Lo hiciste con María, ¿con quién más lo has hecho?

Consultante: Con lo de mi mamá. Porque digamos el...espera sábado... no me acuerdo... ¿el lunes? espera... el sábado, el sábado porque pues, nos tocó estar con mi hermana en el hospital y todo eso.

Terapeuta: Qué le pasó a tu hermana?

Consultante: Es que pues ella estaba en baile y llamó que si la podían recoger, que se había lastimado. Entonces toda la tarde pa'l hospital. Pues yo estaba con mi mamá afuera y todo eso, entonces había mucha gente afuera y estaba todo... entonces a mi mamá le dan... mi mamá siempre que va a ese hospital... siempre llora.

Terapeuta: Por qué?

Consultante: Porque le trae los recuerdos de cuando ella me llevó, porque ella fue la que me llevó allá, con mi hermana...

Terapeuta: Cuando te dio la hemorragia?

Consultante: La hemorragia. Y pues ella iba en un trancón, taxi... con yo ahí. Con yo, conmigo inconsciente, entonces claro se ponía a llorar y yo “no, tranquila”

Terapeuta: Y a ti cómo te hace sentir?

Consultante: Pues es que yo no me acuerdo de eso. Sí, yo estaba inconsciente. Yo solo me acuerdo del colegio y de despertarme de un cuarto oscuro y ya. Entonces pues a mi mamá siempre le trae...

Terapeuta: Y entonces estaban allá y tu mamá estaba ahí y salieron, cierto? Me estabas diciendo que, pues has expresado como lo que te molesta...

Consultante: Si, y pues si... porque ahí pues llega más gente y más gente y más gente... y yo ¡ay no! y mi mamá estaba cargando el celular y yo “vamos, por favor salgamos que es que no me gusta este sitio.” Porque si, es que llega gente muy enferma y vomitando y uug

Terapeuta: Y le dijiste que no te gustaba el lugar.

Consultante: Con quién más lo has hecho. Pues no, la verdad.

Terapeuta: Con el tema de que tu mamá se meta a la cocina. Tú vas a seguir practicando?

Consultante: Ajá

Terapeuta: ¿Cada cuánto vas a practicar?

Consultante: Pues lo tenía pensado los fines de semana?

Terapeuta: O sea todos los fines de semana practicar una receta nueva? Y si ella se sigue metiendo a la cocina qué vas a hacer?

Consultante: Ay no sé. Como... como decirle que... bueno ahí sería decir que si esperara... que si esperara afuera o que si me dejara hacer las cosas.

Terapeuta: Cómo decírselo para que te crea?

Consultante: Es que... es que ella a veces me dice “no, es que yo te ayudo y yo te ayudo” y a veces me da pena como decirle “no, no me ayudes” Si

Terapeuta: A veces hay que pasar la pena, porque si te está afectando en tus recetas y tú lo estás haciendo para tu universidad. Qué es más importante?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Te acuerdas por qué no fuiste a las... lo que siempre se me olvida...

Consultante: Talleres de apoyo

Terapeuta: Te acuerdas por qué no fuiste a los talleres de práctica?

Consultante: Porque no tenía a nadie.

Terapeuta: Te daba pena ir sin nadie. Y valió la pena que por pena no practicaras y perdieras esas materias?

Consultante: No

Terapeuta: La oportunidad que tienes de practicar en tu casa, es súper importante para tu semestre. Porque si tú has practicado antes, en el momento en que te pongan la receta pues te fluye mucho más. La cocina es de práctica, pero si alguien está al lado tuyo y no te está dejando practicar bien ¿qué va a pasar?

Consultante: Pues que no me sale bien la receta

Terapeuta: Creo que es muy importante que trabajemos mucho en eso de poner límites, es muy importante. Que expreses lo que te molesta, así como lo hiciste con María.

Consultante: Si.

Terapeuta: Sé que es difícil para ti, pero qué pasaría si no vuelves a hacer eso, en la vida?

Consultante: Pues yo digo que la gente me va a tomar más en serio.

Terapeuta: Y eso es lo que tú quieres, o no?

Consultante: Si

Terapeuta: Entonces es algo que te cuesta mucho pero que es muy importante que lo hagas para que la gente te tome en serio. ¿El tema de la autonomía cómo va?

Consultante: Eeem... bien pues estoy... como tratando de hacer las cosas por mí misma. Por ejemplo lo de la pastilla

Terapeuta: Si..

Consultante: Eeee... pues yo digo el ir al gimnasio y todo eso, que también me brinda seguridad y confianza también

Terapeuta: Eeeemmm me hablaste de la pastilla y me hablaste de manejar. ¿Cuál sería como tu meta con el tema de manejar?

Consultante: Es que es... es que no he manejado en mucho tiempo.

Terapeuta: Hace mucho no manejas?

Consultante: Si, y pues, como mis papás... o sea ellos van con sus amigos y ellos a veces me llevan. Ellos a veces toman y pues yo soy la que las devuelvo y todo eso.

Terapeuta: Tu hermana maneja?

Consultante: No

Terapeuta: Tú sí.

Consultante: Yo sí

Terapeuta: Y tus papás son, independientemente del tema de la convulsión, ellos cómo son con el tema de que tú saques el carro, con el tema del carro? ¿O siempre manejas es con ellos?

Consultante: Pues la mayoría del tiempo manejo con ellos. Pero pues digamos una vez que... no me acuerdo qué año fue... que pues ellos se fueron a celebrar su aniversario y pues ellos se fueron a una reservación a un hotel y todo eso. Y pues yo me quedé con el carro y en la noche yo me fui para la casa y al siguiente día íbamos, ellos siempre celebran su aniversario con nosotras, entonces de ir con mi hermana, ir a recogerlos al hotel e ir al restaurante.

Terapeuta: ¿Cómo te sentiste cuando hiciste eso?

Consultante: Como... adulta, como... como madura, como con madurez de poder hacer las cosas yo sola.

Terapeuta: ¿Qué puedes hacer para demostrarles que puedes empezar a tener ese tipo de libertades? o digamos como...

Consultante: Eeeee... Pues es que es, yo digo que es, pues principalmente es lo de mis citas médicas y todo eso... de sacarlo yo misma y...

Terapeuta: Que cuides tu salud

Consultante: Si

Terapeuta: Si, yo creo que a ellos les da miedo es eso. Ya pensaste qué cosas quieres ganarte cuando cumplas con todo?

Consultante: No

Terapeuta: ¿Por qué?

Consultante: Es difícil

Terapeuta: Por qué es difícil.

Consultante: No sé porque no... no tengo como algo... es lo de libertad, la misma libertad. Y digamos... alguna vez, sí creo que fue la semana pasada, que mi hermana estaba afuera. Y mi papá “m” y no la llamaba y después cuando... que le preguntaron... ah no! que se iba a quedar donde una amiga, pero les dijo eso “que no, que me voy a quedar acá donde una amiga.” “¡Ah bueno!” Y yo.... “pero a mí me ponen problema por todo”.

Terapeuta: ¿También para quedarte donde una amiga?

Consultante: Entonces para quedarme donde mi amiga necesitan el teléfono de la mamá, del papá, de la niña, de la casa. Y a ella no le dijeron nada, le dijeron que estaba bien.

Terapeuta: Si...

Consultante: Y pues ahí, eso me dio rabia, eso yo se los dije. Que... yo les dije, eso es una de las cosas...

Terapeuta: Les dijiste... otra cosa que dijiste.

Consultante: Y les dije y dijeron “no, lo que pasa es que tu hermana sí avisa donde está.”

Terapeuta: Y tú no?

Consultante: A veces se me olvida como decir ya llegué o algo así. Ellos me llaman y yo no puedo contestar, entonces ellos se ponen locos y yo les trato de escribir, “pero no contesta”. Y yo “pero es que no puedo contestar.” Entonces se ponen más bravos...

Terapeuta: Y te cuesta avisar?

Consultante: No pero se me olvida?

Terapeuta: Mira que el tema de que se te olvide te pone una cantidad de obstáculos para hacer las cosas.

Consultante: Ajá

Terapeuta: Porque mira que con la pastilla has podido, antes se te olvidaba y estás pudiendo. Porque pones alarmas, pero lo importante es que tú misma buscaste esa estrategia.

Consultante: Ajá

Terapeuta: Qué estrategia se te ocurre para que no se te olviden ese tipo de cosas? Porque si tú no haces ese tipo de cosas pues no vas a poner salir ni vas a poder hacer todo lo que quieres. Hacerlo es importante para... conseguir tus metas. De más libertades, salir más... más confianza. ¿Qué puedes hacer?

Consultante: Pues yo digo... pues no sé, sería como... antes de llegar al sitio, decir que ya llegué.

Terapeuta: Eso podría ser.

Consultante: Si, de pronto.

Terapeuta: El tema de contestar, yo creo que para tus papás es súper importante.

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Qué puedes hacer? ¿Por qué no contestas?

Consultante: Porque a veces estamos haciendo una cosa, entonces... yo digo “no, ahorita los llamo”

Terapeuta: ¿Pospones?

Consultante: Pospongo.

Terapeuta: Dime cinco cosas que te gustaría ganar relacionadas con la libertad.

Consultante: Pues lo de la manejada ya es más... pues... yo manejo si ellos me piden algo. Porque primero me van a preguntas pa’ dónde voy. Eso es lo primero. Y pues, pues es que mi mamá es nerviosísima con el carro, mi mamá le grita hasta a mi papá cuando va manejando. Entonces...

Terapeuta: Y a ti también?

Consultante: Ahí es como “cuidado!” y yo... Pues a veces a mí también me da como miedo coger el carro. Bueno no coger el carro, yo lo cojo y voy bien. A mí lo que me da miedo son los camiones “entonces yo aaah!”

Terapeuta: La dejamos de tarea? Se te olvidan las cosas o las procrastinas?

Consultante: Las pospongo.

Terapeuta: Hasta cuando ya se te perdió como la oportunidad. ¿Qué te llevas hoy de todo lo que hablamos? Hoy hablamos artas cosas.

Consultante: Eeee... el tema de la inseguridad, de que debo mejorar eso. El tema de que voy más para lo que quiero... cómo es? Sí, de que voy por un camino en el que ya casi voy a... a proyectar algo sobre mí.

Terapeuta: De lo que tú quieres proyectar

Consultante: Si.

Terapeuta: Tu escalerita. ¿Qué dos metas quieres ponerte esta semana?

Consultante: Es que a veces yo digo “¡ay la receta!” y la imprimo como en la noche, noche, noche... pues igual procrastino. Yo la imprimo en la noche y sería como imprimirla antes.

Terapeuta: A qué hora la imprimirías? Ponte una hora o digamos un plazo para... para saber que cumpliste con la meta.

Consultante: Pues yo la imprimo el día anterior porque a mí se me pierden cosas. Entonces pues, sería como... como tengo lunes, martes y miércoles seguido. Entonces sería revisar después de que llego de la universidad.

Terapeuta: O sea tan pronto llegues de la universidad.

Consultante: Si, revisar y pues imprimir las cosas.

Terapeuta: Todos los días imprimes recetas o cada cuánto?

Consultante: Si, todos.. Pues, no. Pues los lunes, martes y... pues el miércoles no tengo recetas pero pues tengo que ver qué nos pone el profesor para esa semana.

Terapeuta: Y la otra meta? Traer la escalera.

Consultante: Si, traer la escalera.

Terapeuta: La tienes?

Consultante: Si, debe estar en mi casa, en mi cuarto.

Terapeuta: Esa sí la debes hacer. Hacer la lista de las cinco cosas que quieres ganar?

Consultante: Si bueno.

Terapeuta: Listo?

Consultante: Si.

Terapeuta: Entonces no vemos la próxima semana.

Sesión 2.

Terapeuta: ¿Cómo estás? ¿Cómo te ha ido en general?

Consultante: Bien, pues digamos que hoy, bueno, hoy tuve una cita médica, fue la primera vez que tengo una cita médica con medicina alternativa, entonces pues la doctora muy chévere, muy bonita, muy todo.

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: Si. Entonces pues me dijo que íbamos a hacer unas clases de terapias y todo eso, y pues van por sesiones. Y pues la primera es acupuntura y no me gusta, no me gustan las agujas.

Terapeuta: ¿Y por qué decidiste ir allá?

Consultante: pues... la otra doctora, la de medicina... ¿interna? ¿internista? (risas)

Terapeuta: interna, internista... si, interna o internista

Consultante: jajaja si yo ya se. Pues dijo que pues era bueno que yo estuviera en medicina alternativa, pues que me iba a mandar a medicina alternativa si cumplía tres factores: Si estaba en sobrepeso, si tenía alergias y si tenía algún dolor lumbar o lumbosacro o algo así... y tengo los tres. Entonces pues la idea es mejorar eso.

Terapeuta: ah chévere ¿y te gustó?

Consultante: pues si pues la primera cita es la larga, la que siempre uno se conoce con la doctora y pues ella dijo que como la medicina alternativa estaba cambiando y todo eso, entonces qué pues la primera cita es la larga y en la que mi mamá entra... y las otras pues yo ya voy a estar entrando sola pues va a entrar otro paciente conmigo pero que igualmente ella siempre va a estar ahí y que no iba a pasar nada y, y pues es como ir mejorando. Pues me preguntó si tenía psicólogo y yo le dije sí, pues yo estaba por aparte contigo porque estuve, yo le dije lo que pasó. Yo estuve con compensar con una psicóloga que yo le decía no, pues que me iba mal en estas

materias y esto, porque yo le decía a ella que eran muchas materias y ella me decía: “sí, es que tú no puedes ver todas estas materias, y es que tú no puedes, y es que tú no puedes”...

Terapeuta: ¿Ah sí? ¿Te decía eso?

Consultante: Ella misma me decía eso. Entonces yo ahí quedaba, pues quedaba peor de lo que estaba, entonces no sentía que me estaba ayudando y yo si le dije. Ahí fue cuando busque la ayuda con la anterior universidad

Terapeuta: ¿y tú decidiste dejar ese proceso?

Consultante: sí, por que la verdad...

Terapeuta: yo no sabía esa parte de la historia

Consultante: jejeje si porque pues siempre era entrar y contarle mis cosas y eso pero siempre hablaba, entonces quedamos en que solo puedes ver cinco materias y no puedes hacer esto y yo “umm está bien”

Terapeuta: a demás sin hacerte ninguna valoración de nada, ¿o tú como lo ves?, o sea, ¿ella de donde sacaba que tú no podías?

Consultante: si no era bonito.

Terapeuta: Sí, no era tan chévere. ¿Y cómo vas en la universidad?

Consultante: bien, pues sí, no si voy bien jejeje.

Terapeuta: ponte cómoda, no quieres soltar la cartera, relajarte...

Consultante: pues he estado juiciosa... he estado juiciosa. Y tuve pastelería y cocina y pues siempre otra vez lo mismo pero pues ya mejor, ya avanzando...

Terapeuta: o sea, ¿los mismos temas?

Consultante: ajam, pues pastelería es con otro profesor pero ya mejorando y eso, nos hizo un quiz sorpresa y yo “¡ok!”

Terapeuta: ¿y cómo te fue?

Consultante: bien yo creo que bien jeje

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: sí... En cocina mejorando, estoy tratando ahí como de aplicar las cosas, y pues yo le digo chef y pues pregunto y pregunto y cosas así...

Terapeuta: ¿Ahora es diferente preguntar? Antes te costaba preguntar ¿o no?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Ahora te sientes diferente?

Consultante: pues... yo siento que es como que me sentiría peor, porque pues estoy preguntando algo que ya vi, pero pues ahora me siento como con más seguridad, por decirlo así. Como decir “no entendí esto entonces pues explícamelo bien” entonces... pero mejor. Y...

Terapeuta: ¿te sientes con más seguridad?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿y qué crees que te esté ayudando a sentirte con más seguridad?

Consultante: que ya sé más o menos las cosas

Terapeuta: ¿sí? ¿Qué son temas que ya conoces?

Consultante: sí

Terapeuta: ¿antes cómo te sentías cuando tenías que preguntar?

Consultante: como ay no sé si estará bien lo que voy a preguntar... o algo así

Terapeuta: si a futuro, no sé, ahorita como estas repitiendo materias pues hay muchas cosas que tú ya sabes, pero no todas las que estás viendo son repitiendo, hay otras que son nuevas. ¿En las nuevas es igual de fácil preguntar? O ¿es un poco más difícil?

Consultante: es un poco más complicado.

Terapeuta: ¿Cuál sería el problema de que tú no supieras algo? en el momento de preguntar

Consultante: ¿Cómo así? jejeje

Terapeuta: O sea, me dices que te sientes más segura ahora porque es un tema que tú entiendes, que antes te preocupaba de pronto como que, no sé, como que no supieras. O sea, como que vieran que no sabes o algo así. ¿Cuál es el problema de eso, de que no entiendas algo?

Consultante: pues no sé, sería como... como no saber mucho de un tema

Terapeuta: ¿pero no sería normal no saber de un tema que estas aprendiendo?

Consultante: pues ahí yo pienso y las otras personas de pronto ya lo saben y yo soy la única que no lo entiendo o algo así.

Terapeuta: ¿y te preocupa lo que los demás piensen?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Qué podrían pensar?

Consultante: como que no sé del tema y que lo que estoy preguntando no tiene sentido.

Terapeuta: ¿y te juzgarían o algo así?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿te juzgarían de qué? ¿Qué podrían pensar de ti?

Consultante: que no sé.

Terapeuta: o sea, no quieres que los demás vean que no sabes.

Consultante: aja.

Terapeuta: ¿Cuál es el problema con que los demás vean que no sabes?

Consultante: no se jejeje

Terapeuta: o sea, ¿Qué sería lo peor que podría pasar?

Consultante: pues siempre esta como el miedo de que se burlen de mí, de lo que pregunte.

Terapeuta: ¿es el miedo de que se burlen?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Qué piensas de eso?

Consultante: ay no se jejeje

Terapeuta: de que tengas ese miedo

Consultante: pues... hasta el momento yo siento que he progresado más con eso de tema de lo que los demás piensen. Pero a veces, bueno, casi siempre me quedo callada en ciertas cosas, como que prefiero no hablar, o prefiero...

Terapeuta: ¿por miedo a que se burlen de ti?

Consultante: ajam.

Terapeuta: ¿también te pasa con tus amigos? O pues con tus amigas o no sé.

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Cómo en qué situaciones?

Consultante: pues que se ponen a hablar pues no sé temas cualesquiera, no sé, temas equis. Y entonces pues yo tampoco es que este tan bien informada de todas las cosas.

Terapeuta: ¿Cómo de qué temas no estás bien informada?, un ejemplo

Consultante: pues digamos política, yo no sé mucho de política ni nada de eso, entonces se ponen como a hablar y jum yo me quedo callada

Terapeuta: en lo que tú has visto de la gente por ahí, o de tus compañeros... lo vamos a poner en el contexto universidad y luego en otro. ¿En el contexto universidad las personas ya saben todo?

Consultante: no.

Terapeuta: ¿no hay compañeros tuyos que pregunten cosas que de pronto a ti te parezcan evidentes?

Consultante: hay veces que yo tengo una pregunta y levanta la mano otra persona y pregunta lo mismo

Terapeuta: ¿y pregunta lo que tu querías preguntar?

Consultante: sí.

Terapeuta: por que mira que es curioso, estas en un contexto de aprendizaje, es decir, estas aprendiendo. Y uno aprende algo que no sabe, porque si ya lo sabes no estarías aprendiendo, y yo creo que todos están como en la misma situación, pero aun así te preocupa eso. Yo creo que más allá del tema de no saber, es lo que decías, es el miedo a la burla. ¿De dónde crees que viene?

Consultante: del colegio

Terapeuta: ¿del colegio?

Consultante: si bastante, en el colegio siempre... siempre era el bullying.

Terapeuta: ¿tú te acuerdas como te sentías cuando la gente se burlaba de ti? O ¿Cómo te sientes ahora cuando la gente se burla de ti?

Consultante: pues ya después del colegio no me volvió a pasar.

Terapeuta: ¿no?

Consultante: no, casi nunca me volvió a pasar eso

Terapeuta: ¿Cuántos años tenías?

Consultante: como 15 o 16.

Terapeuta: ¿Cuánto tiempo ha pasado?

Consultante: mucho jajaja

Terapeuta: jejeje fíjate que es algo que no está en los demás sino en ti, es decir, paso hace mucho tiempo y no te ha vuelto a pasar... pues de pronto una que otra vez pero por lo que me dices no nada grave, una burla así terrible. Pero aun así sigues sintiendo el mismo miedo. Eso pasa por que hay cosas o situaciones, no me acuerdo si ya lo habíamos hablado de las vivencias, que son cosas que te pasaron en un momento dado, mejor dicho, las vivencias no tienen tiempo, no es lo que paso en el colegio, es algo que tu sientes y que te acompaña. Seguramente nació en el colegio, con todo lo que te paso en el colegio, pero hoy en día no te está pasando eso, pero la sensación te acompaña. Si te das cuenta es miedo a una sensación, no a la burla como tal, sino a la sensación de que se burlen de ti. ¿Cómo se siente cuando se burlan de ti o cuando tienes miedo a que se burlen de ti?

Consultante: pues casi siempre me sentía como mal, como muy opacada por los demás, y ya. Jajaja si es como por decir estar por debajo de las demás personas.

Terapeuta: nosotras, mira que en esto de la burla es algo que hemos hablado, pero no hemos profundizado tanto. Hemos profundizado más como en no sentirte capaz, ¿cierto?

Consultante: sí.

Terapeuta: pero en la burla como tal pues si hemos hablado algunas cosas, pero nos hemos enfocado más en el hecho de que no te sientes capaz a veces. ¿Cómo se siente... tú crees que primero ¿tú crees que tiene relación una cosa con la otra? O sea, la burla con no sentirte capaz. O ¿son dos cosas distintas?

Consultante: yo creo que son dos cosas distintas

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: sí

Terapeuta: ¿se sienten diferentes?

Consultante: sí

Terapeuta: ¿Cómo se siente cuando no te sientes capaz de algo?

Consultante: pues... es como el continuo pensamiento de “no lo voy a lograr, no lo voy a hacer, no lo puedo hacer”

Terapeuta: eso piensas, y ¿Qué sientes? Piénsalo en tu cuerpo. Las emociones acuérdate que siempre se sienten en el cuerpo, cuando hicimos la expresión emocional allá abajo para el coso este, yo te decía “¿Qué estas sintiendo? Entonces tu decías lo que estabas sintiendo. Trata de identificar en tú cuerpo donde se siente eso de no ser capaz. Vayamos una vivencia a la vez. ¿Eso de no ser capaz donde se siente?... en el pecho o en la barriga, no sé. ¿Qué cambia en tu situación corporal cuando esto está pasando?

Consultante: pues... lo veo como relacionado al tema de nervios.

Terapeuta: si, entonces nervios. ¿Los nervios en que parte del cuerpo los sientes?

Consultante: como en la boca del estómago.

Terapeuta: ¿acá?

Consultante: sí.

Terapeuta: y ¿cómo son?, ¿son como cosquillas...

Consultante: como cosquillas.

Terapeuta: como presión? ¿Cómo cosquillas? Pero ¿Cómo unas cosquillas ricas o unas cosquillas feas?

Consultante: feas.

Terapeuta: porque es que hay cosquillas ricas, digamos cuando estas emocionada con algo, no sé si te pasa, pero por ejemplo a mí me pasa que siento como unas cosquillas pero ricas. Esas son las cosquillas feas

Consultante: aja.

Terapeuta: ¿Qué hace que sean feas? ¿Cómo se sienten? ¿Duelen, o son incómodas, o te aprietan?

Consultante: son como, si son como incómodas de la misma como ansiedad de decir que no puedo.

Terapeuta: o sea, estás pensando "no puedo" y sientes unas cosquillas incómodas en la barriga. ¿Esas cosquillas se quedan acá solo en la barriga o se mueven a otras partes de tu cuerpo?

Consultante: pues sería...

Terapeuta: y ahí ¿cómo lo tomas?

Consultante: ¿Cuándo estoy haciendo un parcial o algo?

Terapeuta: aja.

Consultante: lo siento como que me traban, como que no me dejan...

Terapeuta: ¿Cómo que te bloquean?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Qué pasa con tu mente en ese momento? Porque digamos tú has tenido parciales prácticos, digamos, que esos son como los más duros. Por ejemplo en pastelería el semestre pasado, tú sabías, tú sabías los temas y llegaba esto. ¿Y qué pasaba con tu conocimiento?

Consultante: se desaparecía

Terapeuta: ¿se desaparecía?

Consultante: o se volvía más lento.

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Cómo tu pensamiento?

Consultante: si

Terapeuta: ¿se volvía más lento cuando te ponías así?

Consultante: sí. Porque no estoy pensando en “listo entonces voy a hacer esto y esto y esto, pues ya mientras usted está acá yo hago lo otro”. Sino que el pensamiento de nervios, y de “agh entonces tengo que hacer esto, entonces tengo que hacer lo otro, entonces me...”

Terapeuta: ¿Cómo que te abrumaba?

Consultante: sí.

Terapeuta: si como que es mucho y...

Consultante: no sé cómo reaccionar jaja

Terapeuta: aparte de los parciales, ¿Cuándo más te has sentido así?

Consultante: creo que es el único momento.

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: sí.

Terapeuta: no te pasa en otras situaciones en las que, no sé, de pronto... digamos, con cosas de tu casa, o con cosas que te propones o algo así. Que tienes que cumplir y que de pronto no cumples. Pues yo sé que ahorita estas más juiciosa pero sé que en el pasado hay cosas como que tú has querido hacer y como que no, como que no logras

Consultante: pero esas no me... pues no sé, como que no me abrumen tanto, son más pasivas por así decirlo.

Terapeuta: pero, ¿se siente igual o se siente diferente?

Consultante: no, se siente diferente.

Terapeuta: ¿sí? ¿Esa cómo se siente?, dime un ejemplo de esas otras.

Consultante: jajaja pues digamos estaba lo del cuarto que tenía que arreglar el cuarto...

Terapeuta: y tu sabías que tenías que arreglar el cuarto...

Consultante: pero estaba yo “ay no, no quiero, no quiero” esos eran más un.... Un fastidio por decirlo así que otra cosa. Que un “no puedo” porque pues yo sabía que yo podía llegar algún día después de la universidad o algo y ponerme a arreglar las cosas.

Terapeuta: a, ¿no era que tu sintieras que no podías?, ¿era más un fastidio?

Consultante: sí.

Terapeuta: o sea, ¿a qué te refieres con fastidio?

Consultante: no sé cómo decirlo...

Terapeuta: ¿Qué es un sinónimo de ese fastidio? O sea, otra palabra que de pronto lo pueda describir mejor.

Consultante: el posponer las cosas.

Terapeuta: ¿Qué te lleva a posponerlas?

Consultante: la pereza

Terapeuta: ¿la pereza?

Consultante: ajam.

Terapeuta: y ahí entra que otra persona lo hace por ti

Consultante: exacto

Terapeuta: o sea, a ti te da pereza, lo pospones, lo pospones, lo pospones y llega tu mamá y lo arregla. Entonces no lo haces. ¿Sí? ¿Es mas así como la dinámica?

Consultante: ajam

Terapeuta: ¿pero no es porque tu sientas que no eres capaz?

Consultante: ajam, no

Terapeuta: ¿Cómo te ha ido con el tema de los servicios? ¿Si los estas pagando o botando?

Consultante: pues jajaja, bueno ahora sí, creo que mi papá ya paso de lo de la tarjeta y todo eso

Terapeuta: o sea, ya no le debitan

Consultante: si, pero ahora tengo un problema con mi tía.

Terapeuta: ¿Por qué?

Consultante: porque mi tía, pues ellas, mi tía y mi abuelita viven dos pisos abajo nuestro, y yo les dije a ellas que no volvieran a pasar por nuestros recibos que yo lo iba a hacer. Pero entonces, ella ya sabe cuándo va a llegar y “ay tienes que bajar por el recibo” y yo... pues uno dice “bueno está bien” pues, o sea, es como yo tampoco le he dicho que deje de decir...

Terapeuta: ¿Cómo así que tiene que bajar el recibo? O sea, no sé. ¿Ella se la llevan y tú tienes que ir por ella?

Consultante: no los recibos llegan...

Terapeuta: no entendí jeje

Consultante: jajaja los recibos llegan a la portería...

Terapeuta: ¿a la portería?

Consultante: Sí. Pues la empleada de ellas iba por todos los recibos, pues ahí yo le dije a la empleada que dejara

Terapeuta: que no subiera los tuyos

Consultante: que yo iba a ir por los míos, por los del apartamento. Y dijo “bueno está bien”. Pero mi tía ahora me está acordando de los de los recibos.

Terapeuta: Ah, ya entendí

Consultante: Es eso, es eso. Entonces yo no puedo irme al ascensor a mirar que recibos hay porque ella ya está “los recibos, los recibos, toca pagarlos” entonces yo... como que me traba ahí porque se supone que yo los tengo que pagar sola, y pues a mí me parece que... mi papá ya me enseñó a pagarlos por internet, es súper rápido. Pero me gusta más ir a pagaros allá en... servi... algo así. Entonces ahí yo meto la tarjeta y sigo unos pasos, y lo pago. Y así los estoy pagando, pero pues la mayoría de las veces voy con mi tía que “ay ven y pagamos y que no sé qué”. Pues yo creo que el miedo de ella es que yo me quede... que nos quedemos sin servicios. Que la luz.. Que hay corte

Terapeuta: ¿que ella como que piensa que de pronto a ti se te va a olvidar?

Consultante: Catalina

Terapeuta: ¿y qué piensas de eso?

Consultante: pues como que me da como agh, porque pues digamos que para mi tía y pues para él, pero en específico ella, ella nos consiente muchísimo, pero muchísimo es muchísimo. Parecemos todavía niños chiquitos para ella, por decirlo así. Entonces pues creo que no lo ve como una responsabilidad mía. Y pues digamos una vez que pues tío como vive en Ibagué y todo eso, una vez vino y pues yo estaba hablando con mi otra tía, y pues mi otra tía ella sí, pues mi mamá alguna vez fuimos a su casa y yo no había llevado las pastillas, y yo “agh

mami ¿tú tienes las pastillas?” y mi mamá dijo “sí, yo las tengo” pues mi mamá carga, bueno cargaba un sobrecito...

Terapeuta: ¿ya no?

Consultante: no, ya no. Cargaba un sobrecito de pastillas...

Terapeuta: pero qué nivel de dificultad!

Consultante: y era por si a mí se me olvidaba llevarlas, y mi tía, pues ahí mi tía dijo “no, eso es responsabilidad de Sandra” pues ella es más dura, “es responsabilidad de Sandra de llevar las pastillas y todo eso” y yo... entonces pues mi mamá ya las sacó y pues mi tía me sigue preguntando que cómo voy y todo eso y que cómo van las responsabilidades, mi tía si está...

Terapeuta: ¿sí? ¿Tu tía sabe lo que estamos haciendo?

Consultante: de todo, ella está como apoyándome al 100%, y ella pues me dice “ahora toca mirar de alguna manera como suave de decirle a tu tía”, porque pues mi tía si es muy de consentirnos mucho, pues para no herir sus sentimientos, porque ella no sé, se hiere con que la apartemos o algo así. Entonces es decirle como con suavidad que yo tengo que ser responsable y que yo voy a ir a pagar los recibos y que no me tiene que acordar.

Terapeuta: ¿a ti te preocupa decírselo a tu tía? O ¿a tu otra tía le preocupa?

Consultante: no, pues no es como una preocupación sino como que... pues sí, no saber cómo decírselo (risa)

Terapeuta: ¿por qué? Si se lo dices... ¿Cómo sería eso?

Consultante: pues es que mi tía es muy muy consen... o sea, ella me puede estar mimando “ay ¿quién es la preciosa más bonita del mundo?” y yo...

Terapeuta: ¿sí? ¿Te mima así como niña chiquita?

Consultante: como niña chiquita, todavía como niña chiquita. Y pues con todo lo que me ha pasado y todo entonces...

Terapeuta: ¿pero tú crees que lo que te ha pasado hace que ella u otras personas te vean aun como niña chiquita?

Consultante: yo creo que sí.

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Por qué?

Consultante: pues es si, pues es que yo casi nunca les respondo a ellas, en ese caso. Digamos mi hermana, mi hermana pues a mí me mandan a hacer todo es “ay Sandrita suba y Sandrita me pasas y Sandrita que no sé qué” a mí siempre me ponen a hacer eso y yo soy toda “¡ay Dios mío!”

Terapeuta: ¿y tú lo haces?

Consultante: sí porque pues... no me gustaría como hacerlas sentir mal, como decirlo así, entonces digamos que cuando me enoja algo es igual con mis papás yo me enojo o algo... yo trato de calmarlo pero mi hermana sí es responde.

Terapeuta: ¿Cuál es el problema de eso?, eso tiene algo bueno y es que tú eres una persona muy amorosa y muy respetuosa, pero ¿tiene algún problema?

Consultante: pues que a mí me ponen a hacer todo jajaja

Terapeuta: ¿tú crees que abusan un poco?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿de tu disponibilidad y de que tú te quedas callada?... con tu tía la que te consiente mucho ¿a ti te da miedo herirla?

Consultante: sí

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Qué pasa si no le dices nada?

Consultante: que ella me va a seguir recordando lo de...

Terapeuta: ¿y cuál es el problema de eso?

Consultante: que no voy a ser responsable con mis cosas, con el pago de los recibos.

Terapeuta: parte de lo que necesitas hacer para hacer eso es... tu llegaste a un punto súper importante y es cómo te ven los demás. Ya lo hemos visto, digamos tu hiciste en el espejo lo que puedes reflejar y lo que quieres reflejar. Pero fíjate que tu familia específicamente, no sé si alguien más... ¿alguien más te ve niña?

Consultante: no

Terapeuta: ¿no? Es tu familia. Tu familia te ve niña. Y por eso te pone... pues primero te pone de pronto como a hacer favores y cosas así, lo que tú dices. Pero por otro lado también te quita responsabilidad, y si tú lo permites, no te van a dejar crecer y ser la adulta que tú quieres ser. Y es difícil, pero para poder lograr romper eso necesitas ponerle límites a los demás.

Consultante: sí.

Terapeuta: la niña buena, cariñosa y hermosa tiene que mostrarles que tú te puedes hacer cargo de tu vida. Porque si no nunca van a confiar. ¿Qué piensas?

Consultante: no sé, es que es... pues si me toca, me toca es hablar con mi tía y todo eso. Porque pues...

Terapeuta: ¿solo con tu tía? O ¿con quién más tienes que pararte un poco en la raya?

Consultante: no, solo con mi tía, mis papás están... y mi hermana también está igual conmigo de hacer las responsabilidades

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: sí.

Terapeuta: eso es importante, que ellos no te hagan la responsabilidad. ¿Pensaste lo de los permisos? ¿Lo que quieres pedirles?... bueno no sé si sea un permiso pero lo que quieres que...

Consultante: sí.

Terapeuta: eso era parte de las tareas que teníamos. Teníamos esa

Consultante: no me acuerdo de la otra... con la otra estaba en Madrid jajaja

Terapeuta: ¡siempre te pasa algo! No, yo sé que la de Madrid es válida, es decir, entiendo que estabas en Madrid. Pero, no por mí, por ti, ¿qué crees que pasó? Honestamente.

Consultante: no, a mí se me olvidó

Terapeuta: ¿se te olvido?

Consultante: se me olvidan las cosas. Pues con mi mamá también me dice “tienes que anotar en el celular, anótalo y te acuerdas” me dice “mire, yo también anoto lo que me estoy pasando” y yo “bueno está bien”.

Terapeuta: ¿la escalera siempre se te olvida?

Consultante: no jajaja yo puedo y yo sé que yo te lo voy a traer

Terapeuta: jejeje te tengo fe jeje, no mentiras

Consultante: jajaja

Terapeuta: tú me la vas a traer, yo sé. Pero ¿eso específicamente se te olvida? O sea, se te olvida traerlo, pero ¿se te olvida lo que debes hacer?

Consultante: no

Terapeuta: ¿no?

Consultante: no, yo hago las cosas

Terapeuta: ¿te acuerdas que teníamos esta semana en la escalera?

Consultante: lo de los permisos y...

Terapeuta: sí.

Consultante: y no me acuerdo la otra jajaja

Terapeuta: piénsalo, trata de hacer memoria. Trata, trata, trata.

Consultante: es que no me acuerdo

Terapeuta: trata porque tú puedes. Tú no tienes ningún problema de memoria. Es despiste jejeje

Consultante: jajaja no, es que no me acuerdo.

Terapeuta: trata, pero no fresca. Sigamos la cita y si en algún momento te acuerdas me dices “me acordé”, ¿listo? ¿Qué te iba a decir más? Bueno, eso un paréntesis pensando precisamente lo de la responsabilidad, y ¿pensaste en lo que quieres pedir?

Consultante: pues si serían como permisos, porque es como un permiso en el que...

Terapeuta: ¿los anotaste o los anotamos?

Consultante: anótemelos jajaja pues sería un permiso en el que ellos no estén tan pendientes de mí, ¿sí? Porque es que digamos, yo puedo tener el celular cargando y pues mi amiga también lo puede tener cargando, y pues si no les contesto se mueren de la angustia y piensan que yo no sé estoy en dónde.

Terapeuta: ¿cada cuánto te llaman cuando sales?

Consultante: yo tengo que llamarlos cada vez que llego, si salgo, que voy a hacer

Terapeuta: o sea, ¿cuando llegas al lugar?

Consultante: sí

Terapeuta: ¿si sales del lugar?

Consultante: sí

Terapeuta: ¿Cuándo más?

Consultante: cuando me vaya a venir, que si... pues ellos casi siempre me están como medio monitoreando, a ver qué estoy haciendo y a ver si estoy en el lugar porque no em...

Terapeuta: no confían

Consultante: Ajam.

Terapeuta: y quisieras, o sea, más que el permiso o ¿también el permiso?

Consultante: no porque pues yo les puedo pedir el permiso digamos para ir a donde las gemelas. O eso es, pues digamos, la próxima semana que queremos hacer un plan de hacer galletas

Terapeuta: sí.

Consultante: pero entonces lo queremos hacer...

Terapeuta: ¿con las gemelas?

Consultante: sí, pero entonces lo queremos hacer es en la casa de un novio de las gemelas. Yo en la casa del novio de las gemelas ya he estado dos veces.

Terapeuta: y ¿tus papás saben que has estado dos veces?

Consultante: Si. No, tres... tres veces. Una que fue una fiesta y yo fui allá. Y otra que también.... Yo he estado en el apartamento y he estado con la mamá... y he estado bien pero siempre me llaman y llaman y llaman y llaman, o sea, a mí me gustaría que fuera como mi

hermana. Yo digo listo está bien si quieren yo les aviso cuando llegue y lo que estoy haciendo, pero no tienen que llamarme todo el tiempo para saber...

Terapeuta: ¿te llaman mucho?

Consultante: me llaman muchísimo, entonces sería como el avisarles que llegue y que estoy bien

Terapeuta: y ¿avisarles ya cuando salgas para tu casa?

Consultante: sí, seria eso jajaja

Terapeuta: entonces, más que permiso, sería que no te estuvieran llamando tanto sino que tú te comprometes a avisar al llegar, decirles lo que vas a hacer o lo que estás haciendo y ya cuando vayas para tu casa avisarles que saliste para tu casa, y ya. Y que no te estén llamando

Consultante: sí.

Terapeuta: ese sería uno. ¿Qué más? Porque tienes que hacer una lista. Y sabes que tienes que hablarla con tus papás. ¿Por qué te empecé a hablar de esto? Porque si tú quieres, y es lo que creo que quieres, si tú quieres ser más adulta en muchas cosas está tu responsabilidad. ¿Tu cómo crees que estas con esa parte, con tu responsabilidad?

Consultante: bien, pues sí.

Terapeuta: ¿sientes que estas mejorando en eso?

Consultante: sí

Terapeuta: pero está también la forma como los demás te tratan. Y eso implica, por eso lo conecté con lo que estábamos hablando, te toca poner límites. Implica también expresar lo que tú quieres y lo que tú necesitas, no solamente acomodarte a lo que los demás piensen que tú debes hacer. Y esto lo hemos hablado varias veces para cuando hables con ellos... y si tú no hablas con ellos, ellos no te van a dar esto así de chévere. A ellos les cuesta

Consultante: sí claro.

Terapeuta: entonces es un tema que tienes que hablar y te tienen que tomar en serio.

Consultante: pues... pues no sé, pues igual el tema de las salidas y las rumbas, pues yo casi no salgo a rumbas porque pues primero la plata para salir a rumbas falta y pues yo no tomo, yo no soy de las que voy a tomar y que no sé qué. Igual yo la mayoría de veces que salgo son con las gemelas, yo no salgo con nadie más y pues está bien, me gusta, y ¡ay que vamos a tal parte, que ay que vamos...! la vez pasada fuimos al bar de acá en mi cumpleaños y todo eso.

Terapeuta: y ¿lo que quieres es más que ellos confíen en ti?

Consultante: si más confianza

Terapeuta: es confianza lo que tú quieres ganar

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿Qué más puedes pedir que los lleve a ellos a ir soltando esa confianza?

Consultante: ay es que no sé jajaja como seria porque ellos no aceptan que yo les envíe un mensaje de texto. Con mi hermana si ella puede decir estoy acá donde mi amiga y que no sé qué, y ya, y no pasa nada, y eso está bien. Pero conmigo, yo les tengo que contestar, y digamos la vez pasada estábamos viendo una película pues no voy a contestar en medio de la película porque la estoy viendo, entonces...

Terapeuta: ¿tienen que oírte?

Consultante: sí, me tienen que oír

Terapeuta: ¿y por qué?

Consultante: no sé, no confían de que este en el lugar que dije que estaba

Terapeuta: o sea ¿no te creen que estés en el lugar?

Consultante: no. Pues no sé si sería como que me acepten un mensaje de texto

Terapeuta: comunicarte por mensajes

Consultante: sí

Terapeuta: y no por llamada...

Consultante: Ajam

Terapeuta: si, puede ser. Bueno pues al principio alternar de pronto entre te llamo al llegar y ya cuando vaya a salir te mando un mensaje de texto. No se cómo que....

Consultante: sí...

Terapeuta: que no sea solo mensaje de texto mientras ellos se van acostumbrando pero eso es una cosa que quisieras... ¿Qué más quisieras?

Consultante: ay no sé jajaja pues igual la libertad yo sé que yo la tengo yo les digo “yo voy a tal parte, yo voy a tal parte” me dejan, me dejan, me dejan... ah bueno pues sería como más permisivos a la hora en el que, en el que vaya a hacer algo, porque digamos mi hermana, jajaja es que yo siempre me comparo con mi hermana porque es que a ella le dan mucho, muchos, muchos permisos. Y es que no le den permiso, Catalina dice “no, estoy en tal parte” y ella ya está allá cuando les avisa a mis papás.

Terapeuta: tu mamá decía algo importante el día que vino, tu mamá decía “lo que pasa es que Catalina pelea”... ¿Qué piensas?

Consultante: no sé

Terapeuta: o sea, a Catalina no le gusta algo y pelea, en cambio tú...

Consultante: pero es que Catalina es muy altanera y a mí no me gusta ser así

Terapeuta: o sea, ¿tú no quieres ser altanera como Catalina?

Consultante: no

Terapeuta: pero yo creo que de pronto tu estas en el otro extremo, no eres altanera sino que te quedas callada. O te pones triste, o no sé. Pero no expresas tu molestia. Y no trata de que te vuelvas una agresiva pero quedarte callada tampoco estas logrando nada ¿o sí?

Consultante: Ajam

Terapeuta: están en extremos diferentes Catalina y tú. ¿Dónde te gustaría estar?

Consultante: en la mitad

Terapeuta: en la mitad. ¿Y cómo sería esa mitad?

Consultante: pues sería como pues no pelear, es que reclamar tampoco es la palabra sino como... es que no sé, si es como reclamar cuando algo no esté bien. Cuando yo sienta que algo no está... que no es justo.

Terapeuta: porque eso es lo que tú sientes, que a veces no es justo, o sea, no es justo que tu hermana, que es menor que tú, la dejen salir tan fácilmente y tú igual estás haciendo todo bien, porque si tu comenzaras a cometer los errores que cometiste en el pasado... o ¿tú has vuelto a decir mentiras? ¿Hace cuánto paso lo que paso, cuando ellos perdieron como la confianza?

Consultante: hace... hace cuatro años.

Terapeuta: imagínate. Y en esos cuatro años ¿has vuelto a mentir? O ¿has vuelto a meterte en algún problema así?

Consultante: no.

Terapeuta: ¿Qué necesitan tus papás para darse cuenta que tú no te vas a dejar como embolatar tan fácil?

Consultante: ay no sé, porque es que digamos a veces me pongo a hablar de eso es con mi mamá, porque alguna vez que mi hermana llego que estaba en la casa... yo te comenté, creo, que se iba a quedar a dormir en la casa de una amiga y que yo no sé qué y yo ahí le dije, pues me

puse, pues yo me puse brava y le dije que la confianza no le quedaba. Pues estaba brava, molesta entonces ahí me fui de una vez. Entonces mi mamá quedo como “no como así, espérate un segundo” comenzó a hablar y todo eso y pues me dijo que todavía sentía como ese miedo de que a mí me pasara algo, de que... es que mi mamá todavía siente miedo de que me vayan a lastimar.

Terapeuta: como te lastimaron en ese momento... y ¿tú que le dijiste cuando ella te dijo eso?

Consultante: pues le dije que eso no iba a volver a pasar porque pues, le dije, yo aprendí de mis errores y ese error no lo voy a volver a cometer, y pues ahí se pone a llorar y entonces yo...

Terapeuta: ¿y ahí qué? ¿Dejas de hablar?

Consultante: sí. Si porque pues es revivir momentos en los que ella también se sintió muy herida y todo eso.

Terapeuta: ¿y tú? ¿Cuándo los revives te da duro?

Consultante: si, casi siempre.

Terapeuta: ¿sí?

Consultante: Ajam

Terapeuta: yo creo que pues obviamente fue muy difícil para todos, pero no toda la vida te pueden etiquetar por eso que paso. Y si tú vas cuatro años demostrando que eso no es así, o sea, ¿cuánto tiempo tiene que pasar? ¿Diez? ¿Veinte? ¿Treinta? Para que te crean que ya no, claro para ti revivirlo es duro y lo entiendo... pienso que es importante que de todas formas, así sea duro para ella, si tú te sientes mal para hablar del tema pues no hables del tema, porque pues tampoco pues que vas a revivir una situación tan fea. Pero si ella está más mal que tú, pues entiende, acompáñala pero sigue diciéndole tu punto. Porque ya paso mucho tiempo. Tu mamá

decía algo, y creo que fue ese día, la primera vez que vino, no me acuerdo; ella decía “es que Sandra es como tan”... no sé, es que hizo fue una cara, pero como quiso decir como suavcita. O sea, como que tú no dices nada a los demás y yo creo que tus papás ven eso, y por eso les da miedo que alguien se aproveche de ti. Pero si con ellos mismos no eres un poquito más fuerte ¿ellos cómo se van a dar cuenta que eres capaz de ser así con los demás? Porque por lo que tú me has contado yo sé que tú eres capaz de, o sea, si es algo con lo que tú no vas, no vas y punto; por ejemplo tu no tomas por tu salud...

Consultante: sí

Terapeuta: que no es tan fácil, o sea, la presión social es difícil, o yo no sé cómo sea. ¿Te presionan o te dicen algo?

Consultante: no

Terapeuta: ¿pero todos toman?

Consultante: sí claro

Terapeuta: menos tú, y eso requiere carácter

Consultante: sí

Terapeuta: por ejemplo eso. Y ellos como que todavía no lo ven.

Consultante: ajam.

Terapeuta: entonces yo pienso que, sé que es difícil para ti, pero es un tema que es importante que hagas porque si ellos ven que ni en la casa lo haces. ¿Cómo van a pensar que lo haces afuera?

Consultante: ajam.

Terapeuta: ¿con tus compañeros como estás en ese sentido? Ya no es como que se aprovechen de ti en los trabajos

Consultante: Pues yo ya... sí, yo ya cambie totalmente eso. Digamos, hay un proyecto de servicio que toca hacer, somos cinco en el grupo, entonces toca hacer un evento, entonces “que qué vamos a hacer y que no sé qué” entonces yo les dije “bueno pues yo tengo una amiga que está estudiando gastronomía en otra universidad y ella está viendo un curso de cocteles, ella ya hecho como 17 cocteles, entonces yo puedo hablar de cocteles”. Ah bueno, entonces tú hablas de cocteles y yo listo, y hasta ahí. Y después volví a meter la cucharada ahí, “ah entonces no puedes, entonces yo te ayudo” porque yo soy así, entonces yo me quede ahí. Bueno, se repartieron los temas y no sé qué, y entonces después hablaron que pues para llevar algo, que para que mostráramos entonces “¿qué podemos servir?”, pero eso es un evento sarcástico ahí, de eso y pues ahí ayudaron y todo eso, entonces dijeron “ahí pero si vamos a traer todo eso toca de a uno dar plata” y si, no estamos hablando y... en el grupo...

Terapeuta: o sea tu sientes que...

Consultante: sí.

Terapeuta: eso es un punto importante porque mira que sí estas poniendo límites, te cuesta mucho pero debes hacerlo. ¿Con tu tía y con tus papás que cosas puedes hacer para empezar a poner límites?

Consultante: pues mi tía, tengo que hablar con ella, para que me deje hacer las cosas yo sola.

Terapeuta: ¿te acuerdas cuando hacíamos como lo de “di lo que no te gusta”?, te acuerdas que yo te decía “di lo que no te gusta” que yo te dije incluso que me dijeras algo que no te gustaba de mí.

Consultante: ah sí, sí.

Terapeuta: que yo te decía que la cara y todo muestra...

Consultante: sí

Terapeuta: entonces yo entiendo que para ti es difícil herir de pronto a los demás, pero ¿Qué pasa si no lo haces? No herir, sino... poner límites

Consultante: pues que nunca me van a ver como una adulta y que se van a seguir aprovechando de mí.

Terapeuta: ¿y quieres eso?

Consultante: no.

Terapeuta: esas veces que dijiste, y que has venido diciendo lo que no te ha gustado, ¿Qué es lo difícil de hacer eso? Para ti, ¿Qué es lo más difícil de hacer eso?

Consultante: pues antes era como el comentario que iba a decir la otra persona o algo así. Pero pues ha estado...

Terapeuta: ¿ya no te preocupa eso?

Consultante: no tanto, ya como que ha bajado el nivel de eso.

Terapeuta: ¿y cómo hiciste para que eso dejara de importar?

Consultante: pues pensando que si yo iba a seguir, me iba a desgastar más yo que la otra persona, y que yo siempre iba a salir perdiendo, cansada o trasnochada de hacer un trabajo o algo así.

Terapeuta: Empezaste a pensar en ti

Consultante: ajam

Terapeuta: y yo creo que es importante que hagas eso también con tu familia, ¿tu familia es más difícil?

Consultante: pues... no mucho, pues con mi tía, es que mi tía es muy muy consentidora conmigo todavía. Pues con todo lo que me ha pasado y todo eso pero pues yo creo que sí puedo ponerle límites, yo creo que puedo hablar con ella

Terapeuta: porque yo entiendo que tu tía y que tu familia en general te quieran proteger, por todo lo que han vivido juntos pero ¿hasta cuándo vas a ser la niña de la casa? Y si tú no rompes con eso nadie va a romper con eso. Nadie, nadie, nadie. Entonces pienso que es importante como tarea, y como escalerita hablar con tu tía y piensa en lo de la cara. Ensaya, ¿cómo lo harías?

Consultante: pues... mm... pues sería como sentarme a hablar con ella y decirle como pues que... es que no sé cómo empezar a hablar porque sería como decirle que... que pues que ella sabe que yo estoy viniendo contigo y con todo eso y pues la idea de los recibos es que yo misma me haga responsable de pagarlos y pues la idea... Y pues yo ya... yo le diría como que “yo le dije a Juana que no me avisara ni recogiera los recibos de abajo para que yo los pudiera recoger.” Entonces sería como... que si por favor no me puede... no me pudieras avisar de cuando lleguen los recibos, que la idea es que yo misma este pendiente de eso y los pague.

Terapeuta: ¿Qué cosas....? conociéndote como te conoces en la forma como dices pones límites no tan claros, ¿con que cosas tienes que tener cuidado para que tu límite sí quede claro?

Consultante: con las caras y con los consentidos

Terapeuta: ¿Qué caras no puedes poner?

Consultante: ay no sé

Terapeuta: ¡Esa! Jajaja no mentiras

Consultante: jajaja pues sería como... es que es con ella, a veces hablo como consentido entonces sería como quitar lo consentido mientras hablo con ella de eso.

Terapeuta: si, hablar sin dudar. Sin no sé decir tanta...

Consultante: sí.

Terapeuta: porque, eso tiene que ver con la imagen que estas reflejando como niña o como adulta

Consultante: ajá

Terapeuta: y eso pues está en tus manos. Y con tus papás esto es muy importante que lo hagas. Porque tu estas cumpliendo con... ¿dónde está la hojita de los compromisos?

Consultante: en la casa. Pero, pero...

Terapeuta: yo los necesito, la necesito por favor jajaja porque yo tengo buena memoria pero no tanta para acordarme exactamente que estás haciendo. La necesito.

Consultante: ok jejeje pero si estoy cumpliendo. Pues digamos a veces...

Terapeuta: ¿con lo de tu ropa? ¿Con lo de lavar la ropa?

Consultante: si, pues, lavo solo mi uniforme

Terapeuta: Ajam.

Consultante: pero mi mamá me está acordando

Terapeuta: ¿tu mamá qué?

Consultante: me está acordando

Terapeuta: ¿y por qué solo tu uniforme?

Consultante: porque es que ella dice “voy a lavar esto, pásame tu cosito” y yo bueno

Terapeuta: y ¿qué puedes hacer en ese caso?, ¿es culpa de tu mamá o tuya?

Consultante: mía, porque yo se la paso

Terapeuta: ¿tú que podrías hacer en ese caso?

Consultante: ay no sé

Terapeuta: ¡ponerle límites a tu mama! Yo sé que es rico, porque ¿Qué más rico que le laven la ropa y le laven todo? Que delicia, pero si estas en esto podrías ponerle límites a tu mamá. ¿Cómo te sientes con todo lo que estamos hablando hoy?

Consultante: pues bien, es... como complicado porque pues... tengo que empezar a, si, como a aprender a hablar con las personas para poner límites

Terapeuta: dime otra cosa que no te gusta de mí

Consultante: ¡ay por Dios!... es muy complicado

Terapeuta: dale, si me fueran a dar el premio de, no sé, la mujer más hermosa te creo. Pero sé que tengo muchos defectos

Consultante: pero para mí no es fácil herir a las personas

Terapeuta: dale, ¿Qué es lo peor que pueda pasar?

Consultante: jajaja no sé... no, no sé.

Terapeuta: ¿Qué es lo peor que pueda pasar? Dime lo que estas sintiendo y lo que estás pensando en este momento

Consultante: pues como que trato de buscar algo pero... no hay... no sé, no le encuentro un defecto...

Terapeuta: ¿te cuesta ver los defectos en los demás?

Consultante: sí.

Terapeuta: ¿y en ti?

Consultante: en mi si veo bastantes jajaja

Terapeuta: ¿y lo contrario? ¿Ver las virtudes en los demás, es más fácil?

Consultante: ajam, pues he mejorado con lo de las virtudes, sé que soy capaz y que puedo lograr varias cosas, y sé que puedo hacer muchas cosas ricas y todo eso jajaja

Terapeuta: ajam

Consultante: ajam

Consultante: pues yo sé que puedo pero jajaja es complicado porque si ya te conozco bien y yo sé cómo eres sé qué... pues a mí me gusta tu forma de ser, me gusta que me escuches y me gusta... jajaja

Terapeuta: pero sé que no soy perfecta, yo estoy pensando en una que a mí no me gustaría si yo fuera tú y te la digo si quieres después. Pero dime tu, algo, algo.

Consultante: es que la forma de ser no...

Terapeuta: piensa, piensa. Yo sé que perfecta no soy es como las uñas, si tienes toda la razón no me las he pintado... piensa en algo de la forma de ser, algo, lo que sea. O algo que yo haya hecho o que haga que de pronto no te guste

Consultante: pues... seria como el dejar de escribirme cada mañana cuando tenemos la cita. Si estamos siendo, si es ah, no sé cómo explicarlo, si es como... ay no pude jajaja. Si es para que yo sea responsable creería que no es necesario que me envíes más mensajes para recordarme la cita del día.

Terapeuta: ¿Qué paso? Me dijiste eso ¿y qué paso?

Consultante: nada, pero no sé, es como el rebuscarte lo malo

(Suena alarma)

Consultante: Pastilla

Terapeuta: ¿y tienes tu pastilla?

Consultante: si, ahora que acabamos esto

Terapeuta: eso era lo que te decía

Consultante: lo que pasa es que el viernes tuve una convulsión en la mañana

Terapeuta: ¿en serio? ¿Y no te la tomaste?

Consultante: en la noche no

Terapeuta: ¿quieres agua?

Consultante: bueno

Terapeuta: entonces ya vengo

Consultante: está bien

Terapeuta: ya vengo... no hay que posponer eso.

Consultante: y pues lo que quedamos con mis mamá es que me la tomaba a las seis y ella a las siete tenía la alarma, entonces lo que hacía era pues yo ya me la había tomado y ella me decía si ya me la había tomado.

Terapeuta: ¿y lo de los mensajes?

Consultante: tengo que hacerlo

Terapeuta: hazlo, de una

Consultante: si

Terapeuta: eso es lo que tienes que hacer siempre... y no es tan complicado ¿o sí?

Consultante: no, es que a mí se me olvida... yo solo tengo que escribir "ya me lo tome"

y ya

(Se toma el medicamento)

Terapeuta: ¿Cómo te sientes con todo lo que hablamos hoy?

Consultante: bien, pues, si

Terapeuta: ¿esta lista está completa o sientes que falta?

Consultante: yo pienso que puede haber más

Terapeuta: ¿los haces?

Consultante: si

Terapeuta: si confío en ti y te entrego esta hoja, ¿me la traes dentro de ocho días junto con la escalera y las respuestas?

Consultante: está bien.

Terapeuta: listo.

Consultante: ya lo anoto porque o si no se me olvida

Terapeuta: listo

Terapeuta: espérame yo voy a anotar esto... ¿Cuántas vas a pedir? ¿Cuántos beneficios o derechos vas a pedir?

Consultante: yo diría cinco

Terapeuta: te faltan tres... hoy esto que estuvimos trabajando de lo que sientes y de este ejercicio, es porque lo que sientes es la vivencia. ¿Qué pasa? La vivencia tú te proteges porque te estás sintiendo mal. Te proteges entre comillas, ya te digo por qué, porque te sientes mejor, por ejemplo, lo evitas, sonríes y te haces la loca, pero ¿Qué pasa después de un tiempo? Te sientes mal

Consultante: ajam

Terapeuta: O sea, realmente eso no está solucionando nada. ¿Qué es lo que necesitas aprender? Que a pesar de que te sientas así, puedas hacer cosas de acuerdo a lo que tú eliges ser. Y tú has elegido ser más adulta o no.

Consultante: Ajam

Terapeuta: Entonces a pesar de que sientas eso, hacerlo. A pesar de lo que sientas ¿vale?

Consultante: Listo vale.

Terapeuta: ¿Hoy qué te llevas?

Consultante: El aprender a poner límites y a ser más responsable con mis cosas.

Consultante: pues si quieres yo podría confirmarte el día anterior

Terapeuta: tú me confirmas a mí el día anterior. Y ¿qué pasa si no?... o ¿no va a pasar?

Consultante: no va a pasar

Terapeuta: listo, pero y si no pagas penitencia

Consultante: está bien jajaja

Terapeuta: jejeje listo así quedamos

Sesión 3.

Terapeuta: ¿Cómo estás?

Consultante: Bien

Terapeuta: ¿Cómo te ha ido?

Terapeuta: En dos.

Consultante: Bueno, no me fue tan bien en cocina porque, no sé, pues a mí no me gusta echarle la culpa a las personas pero mi grupo trabajó muy lento, y se supone que uno también está repitiendo, era Sandra, Sandra, Sandra, para que les ayudara y pues yo también estaba haciendo cosas.

Terapeuta: O sea, ¿Cómo que te estaban pidiendo más de la cuenta?

Consultante: Ajá. Y pues yo digo el otro, Carlos me preguntan cosas y uno dice “listo”, pero pues porque es nuevo ¿sí? Mi compañero ya estaba repitiendo y “no es que no sé, no es que no sé” y yo...

Terapeuta: ¿Y cómo lo manejaste?

Consultante: Pues yo me estreso con facilidad en la cocina, ¿sí? Y digamos que cuando veía... cuando cometía un error a mí era la única que el profesor me veía cometerlo. Entonces “¡ay Sandra, ay Sandra, ay Sandra!”

Terapeuta: ¿Por qué crees que a ti?

Consultante: Porque, pues digamos, agh es que no sé porque digamos el nuevo tiene como más ventaja en ese caso, por decirlo así, porque pues él no sabe nada, él sí me preguntaba, “¿Y si hago este corte así? Pero es el mismo centímetro” y yo “sí, sí” pero ya que estés repitiendo y “ay no se’, no sé, ayúdame” y yo “pues es que yo no te tengo que decir que hacer, porque ya nos dividimos el trabajo”.

Terapeuta: ¿Se lo dijiste?

Consultante: No, no.

Terapeuta: ¿Y eso fue el trabajo hoy? O sea, como práctica en la cocina, por así decirlo en términos de alguien ignorante en el tema.

Consultante: ajam

Terapeuta: ¿No se lo dijiste?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Cómo lo manejaste?

Consultante: Pues solo lo ignoré.

Terapeuta: O sea, ¿Lo ignorabas y ya?, ¿Y no lo ayudabas?

Consultante: No, sí. Pues le decía como “tienes que... pues cuando estaba haciendo otra cosa, le decía que tenía que cortar los vegetales de mi fondo, entonces me decía como “¿pero cómo? ¿Cuáles son?” y yo “pues una zanahoria”. Y pues aparte nos dieron muy poquita

zanahoria, y yo estaba toda “pero no tengo más, o sea, me alcanza para dos fondos”... tienes que hacer tres. Y yo no alcance a hacer el mío.

Terapeuta: ¿Cómo así?

Consultante: No, o sea, no tiene ninguna bonificación ni nada pero pues era el trabajo que teníamos que mostrarle al chef al final.

Terapeuta: ¿Te tocaba hacer uno de cada uno?

Consultante: No. Nos dividimos el trabajo, entonces ella hacía el de pollo, él hacia el de pescado; le puse a hacer a él el de pescado porque era más suavecito y no se demoraba tanto, y yo me encargue del de res porque sabía que tenía que meter los huesos a la... al horno y todo eso sí, pero entonces creo que los dos me hacían preguntas y preguntas, y preguntas que se me olvidó el mío.

Terapeuta: ¿Te dedicaste tanto a ayudarles a ellos que te olvidaste de tu parte?

Consultante: Ajam.

Terapeuta: Y ¿el profesor se dio cuenta?

Consultante: Pues sí porque no sacamos nada.

Terapeuta: ¿Será por eso que era “Sandra, Sandra, Sandra”?

Consultante: De pronto.

Terapeuta: Porque de pronto lo que te correspondía a tú él vio que no lo hiciste.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: ¿Qué paso ahí?

Consultante: Agh no sé, jajaja. Y yo me estrese muchísimo, porque a mí no me gusta que me vean como “yo soy la mala” y yo le pregunto al muchacho “¿miraste a qué hora metiste el

pollo al horno?” y me dijo “sí, a las y tanto sale, o estamos pendientes que mi pollo está listo a las y tantas”

Terapeuta: Ajam.

Consultante: Y le preguntaba, pues es mi amiga pero, le preguntaba “¿miraste a qué horas?” y no “¿Y miraste esto?” no. Pues como que yo entiendo, no sé, es como muy complicado. Porque para que esté repitiendo y me esté preguntando esto a estas alturas.

Terapeuta: Si no tiene...

Consultante: ¡No tiene sentido! Entonces, y yo estoy, bueno, yo estoy confiada en ese parcial. Porque pues el chef dijo “lo que van a hacer hoy es lo que van a hacer en el parcial”

Terapeuta: ¿Y cómo te sientes para el parcial?

Consultante: Bien, no tan nerviosa. Pues como ya conozco la mayoría.

Terapeuta: ¿Estas más tranquila?

Consultante: Si pero pues, yo sé que tengo que estudiar, y tengo que repasar los temas y tengo que revisar muchas cosas que pues van a preguntar y tampoco los recuerdo así del otro semestre. Pero pues siento que este semestre tengo como más apuntes y he tenido como más concentración en el tema de, si, de lo que el profesor dice, porque a veces dice cosas ahí como espontáneamente, eso sale en el parcial y uno queda como todo “ok”.

Terapeuta: No. Hay que estudiar todo, todo, todo, absolutamente todo, hasta las cosas más chiquiticas.

Consultante: Sí. Y pues yo ya sé, creo que yo ya sé cómo va a ser el parcial entonces también es un poquito más relajado.

Terapeuta: Ajam.

Consultante: Igual me van a poner a tornear, yo no quiero a tornear. Hoy estaba tan estresada porque el muchacho decía, y dijo “listo yo intento” y torneó y pues no le quedó bien le quedo mal, dije “bueno yo también intento” porque es que... pero yo no soy buena torneando y yo...

Terapeuta: Sí.

Consultante: Porque es que es de llevarlo y esto y pues yo le hacía muy duro y me lastimaba y yo “agh bueno hágale”, me salió en el segundo intento, porque los chinos decían “ah sí, tú le cortas y haces esto” y yo “bueno”.

Terapeuta: Fácil jejeje.

Consultante: Jajaja de una, pues digamos que ahí sí el chef me dijo “venga a un taller de apoyo y yo le explico a hacer esto”

Terapeuta: ¿Y vas a ir al taller de apoyo?

Consultante: Sí

Terapeuta: ¿Esta vez si vas a ir al taller de apoyo?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Qué vas a hacer?... bueno me decías que te sientes muy cómoda con cocina y pues digamos más tranquila, porque ya conoces los temas. ¿Con el resto de materias qué pasa?

Consultante: Pues, o sea, pues digamos mañana tengo el parcial de inglés pero esos son puro vocabulario. Entonces es aprenderlo.

Terapeuta: ¿Y en ingles te ha ido bien?

Consultante: Sí, en ingles me ha ido bien. En servicio, por la mañana no tengo servicio... porque es que, bueno, eso sí, el profesor de servicio dijo “bueno no hay clase” entonces mañana me toca ir solo por inglés.

Terapeuta: Bueno pero, ¿a qué horas tienes parcial?

Consultante: a las siete de la mañana.

Terapeuta: ¿y ya estas preparada?

Consultante: Sí. Es que son fáciles, o sea, tengo es que aprenderme los complicados a ver si me los, pues jajaja aprendo.

Terapeuta: Ajam.

Consultante: Pero de resto, o sea, yo me siento segura en inglés y todo eso.

Terapeuta: ¿En que no te sientes segura?

Consultante: En panadería.

Terapeuta: ¿En panadería?

Consultante: Ajam.

Terapeuta: ¿Por qué?

Consultante: Pues digamos que es como más, es más también de memorizar y ay no sé.

Terapeuta: ¿De memorizar procedimientos? O ¿de memorizar....?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Recetas?

Consultante: No. Pues digamos de la parte teórica, cada ingrediente en un pan hace una función y que esa función le ayuda al pan a hacer tal y tal cosa. Entonces pues toca aprenderse eso de memoria.

Terapeuta: ¿Cuándo tienes panadería?

Consultante: de hoy en ocho, me parece.

Terapeuta: Tienes tiempo. ¿Y cocina y pastelería?

Consultante: Cocina tengo de hoy en ocho jajaja

Terapeuta: ¿Y pastelería?

Consultante: Pastelería la tengo el próximo lunes.

Terapeuta: Bueno, tienes tiempito. ¿Cómo podrías preparar tus parciales? O sea, es que esta semana solamente tienes inglés, ¿servicio no?

Consultante: Pues tengo el parcial teórico, pues es sólo teórico también, pero es por internet. Porque el profesor no puede ir mañana.

Terapeuta: ¿y cuándo? ¿Mañana tienes el teórico?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿Y estás lista?

Consultante: Pues sí, tengo que prepararme.

Terapeuta: ¿A qué hora es?

Consultante: No sé, el profesor lo deja todo el día. Pero pues digamos que en servicio no es tanto tema, así tema. Sino es más de las maneras, cómo atender a las personas y todo eso, entonces casi no vemos tanta teoría. Siempre se habla de cómo uno debe atender a las personas, de qué manera llegar a un restaurante a ver si lo atienden, a ver si lo sientan y cosas así, y pues de los tipos de servicio. Pues ya unos hicieron la presentación de su evento y todo eso, pero pues nosotros faltamos. Nosotros somos de mañana en ocho jajaja entonces pues, pues sí, es como mirar los tipos de ventas que se pueden hacer, los tipos de eventos que son como, pues los desayunos, las fiestas, las cosas de trabajo.

Terapeuta: ¿Y lo tienes claro?

Consultante: Ajam.

Terapeuta: El tema de pastelería... pastelería jajaja. Panadería, ¿es solo lo teórico lo que te estresa?

Consultante: No. En lo práctico también porque yo, bueno digamos que el semestre pasado yo... no sé cómo... o sea, me decían “tal hora” y yo digo “listo tengo tal hora” y empezaba a hacer mi pan y pues a uno lo ponen a hacer cualquier pan, entonces tengo que pasar recetas a ver cuál pan me va a salir.

Terapeuta: o sea, ¿Te sale a la suerte?

Consultante: Ajam. Entonces ahí le pueden salir a uno con pan esponja, entonces tengo que ver los ingredientes, entonces tengo que mirar tal cosa.

Terapeuta: Ajam.

Consultante: Y digamos que yo creo que ahí me quedo pensando mucho eso de cómo realizarlos, que se me va el tiempo y pues no alcanzo a revisar formas.

Terapeuta: ¿Eso cómo se soluciona?

Consultante: Practicando.

Terapeuta: Sí ¿Qué vas a hacer? Bueno, vayámonos punto por punto. Yo creo que has dicho tres cosas importantes hoy. Uno, lo que te paso hoy con tus compañeros pienso que es muy importante y tenemos que mirarlo, junto a todo el tema de poner límites, tiene mucho que ver ¿o no?

Consultante: Sí jajaja.

Terapeuta: Otra cosa que dijiste importante, no, no la dijiste pero creo que es algo importante, ¿Tu qué crees que has tenido de logros esta semana desde la última vez que nos vimos?

Consultante: Pues, como que me he abierto más a las personas y que no, no sé jajaja. Pues me siento más, pues, digamos el... ¿cuándo fue? el domingo. El domingo pues mi mamá creo que estaba muy enferma y pues mis papás pues se fueron, entonces dijeron “listo, repártanse

los quehaceres” y ahí mi hermana me dijo “no, yo lavo la loza” y yo “no, yo soy la encargada de lavar la loza” y dijo “no, eso ya no, yo voy y le lavo la loza”. Porque pues me deja lo de aspirar.

Terapeuta: Claro, esa es su tarea.

Consultante: Sí. No es más largo y yo le dije “no, esa no es mi tarea” y dijo “no, no me importa” y se paró y la lavo y ya...

Terapeuta: ¿Y qué hiciste?

Consultante: Pues me puse brava y pues... bueno, ahí sí... pues no le reclame brava sino que le dije pues que no tenía que hacer eso porque pues igual, o sea, yo ya había quedado con mis papás en que yo siempre iba a lavar la loza, pues ellos a veces me ayudan cuando llego muy cansada que me quedo dormida, cosas así, mi mamá me ayuda. Pero cuando la loza está sucia mi mamá empieza y yo “no, no hagas eso”.

Terapeuta: ¿Y entonces?

Consultante: Pues a mi hermana no le importa nada jajaja, pero...

Terapeuta: ¿Y aspiraste?

Consultante: No, no aspire

Terapeuta: ¿No aspiraste?

Consultante: No, no aspiré. Pero pues mi mamá se pone brava porque no aspire., se puso brava porque no aspire.

Terapeuta: ¿Y le dijiste a tu mama o no?

Consultante: Sí. Si porque, o sea, no era justo y me dijo “y esta semana no sales por no aspirar”. Pero pues no me parece justo.

Terapeuta: Si, a mí tampoco.

Consultante: Sí, no. Y yo le dije “es que con Catalina ni siquiera llegamos a un acuerdo”.

Terapeuta: Sí, fue una imposición de ella.

Consultante: Sí, exacto. Entonces pues quede toda... No, me levantó el castigo.

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Sí

Terapeuta: ¿Fuiste clara en lo que dijiste y te levantó el castigo?

Consultante: Sí porque pues yo le dije “mi hermana y yo no quedamos en ningún acuerdo, hubiéramos quedado” y yo le dije “listo” pero no quedamos en ninguno.

Terapeuta: ¿Pero hablaste y tu mamá te levantó el castigo? Eso es importante.

Consultante: Sí jajaja.

Terapeuta: ¿Qué hiciste? Al no aspirar y al hablar con tu mamá ¿Qué hiciste?

Consultante: Me impuse.

Terapeuta: Sí. Hiciste lo que tú piensas. Con respecto a las responsabilidades que tenías esta semana ¿Cómo estás?

Consultante: Jajajaj.

Terapeuta: ¿Cómo? Cuéntame... ¿trajiste la escalera y la...?

Consultante: No. Lo que pasa jajaja es que esta mañana, pues mi papá hoy se fue de viaje, entonces que ellos se iban a las tres de la mañana, entonces me despertaron que para ver si los acompañaba, y pues yo, pues claro “no, yo estoy cansada” mi mamá me dijo que bueno. Que en la mañana me recogían, iba con mi abuelita a hacer una vuelta y pues ya de ahí salía y cogía algo. Entonces me levanté muy tarde jajaja entonces me toco correr porque ella me timbra y “no te vayas a dormir” y yo “no, no me vuelvo a dormir” y jum.

Terapeuta: ¿Por qué?, sí, entiendo eso que dices, y yo creo que es importante que tú misma te evalúes, o sea, que hagas como una autoevaluación de cómo vas en tu proceso

personal. Yo vi cosas que me parecieron importantes. Hiciste la transferencia, no el día que me dijiste pero sí al otro día. La vez pasada no la hiciste. Yo te estoy diciendo hechos, tú haces la autoevaluación. Estas acá, no llegaste a la hora, me avisaste un poco tarde, pero sí estás cansada y estas acá. Y sí me avisaste ayer de la cita.

Consultante: Sí. Vi la alarma, porque la alarma me sonó el día anterior y yo... y le dije a mi papá “papá mañana tengo la cita y que no sé qué” ah bueno y ahí fue cuando te escribí. Y yo “mamá, mañana tengo la cita”

Terapeuta: Jejeje eso lo hiciste tu sola. O sea, yo que vi desde lejos, pues porque no nos habíamos visto, vi esos tres hechos. ¿Hablaste con tu tía?

Consultante: No. Se me pasó, pero, pero...

Terapeuta: Haz una autoevaluación. Yo te estoy diciendo hechos ¿Cómo te evalúas a ti misma en el proceso personal de esta semana?

Consultante: Pues yo creo que me ha ido bien, hasta un poquito por lo de mi tía. Pero pues digamos que yo no reclamo así, porque sí, o hablo algo así porque sí, necesito como hechos para dar mi reclamo, porque es que si yo le digo a mi tía, “no tía, no me acuerdes de esto”.

Terapeuta: ¿Pero no podrías decirle “tía puedo hablar contigo”?, “pienso que me parece importante hablar contigo”.

Consultante: Ajam.

Terapeuta: ¿Cómo te autoevaluarías? ¿Qué dirías? Bien en esto, no tan bien en esto.

Consultante: Jajaja pues me parece que he mejorado bastante lo de hacerme como escuchar.

Terapeuta: Sí.

Consultante: Y en hacerme responsable de las cosas.

Terapeuta: Mejoraste, ¿Qué cosas dijiste que son mejoría? Lo de tu hermana, lo de tu mamá... ¿Qué más?

Consultante: Lo de las citas.

Terapeuta: Sí. Eso ya más como por responsabilidad. ¿Con el medicamento cómo estás?

Consultante: Bien, juiciosa. Sí, hoy me la tome y de una escribí.

Terapeuta: ¿y tú sola? ¿Y tú fuiste la que escribiste? O sea, en eso ¿sientes que estás mejorando?

Consultante: Ajam.

Terapeuta: En las... claro es un proceso, en las situaciones en las que sientes que no tanto, ¿Qué fue lo que paso?... ¿En qué situaciones sientes que de pronto no tuviste tan buen manejo?

Consultante: En la situación de hoy, de lo de cocina, porque pues no, no me expresé, o sea, me quede estresando fui yo.

Terapeuta: ¿Qué era el que te estresaba tanto?

Consultante: El no haber sacado las cosas y que al final yo tuviera la culpa.

Terapeuta: ¿Por qué tuviste la culpa?

Consultante: Porque me encargue por lo de los demás y no por lo mío.

Terapeuta: ¿Tuviste la culpa?

Consultante: Pues sí.

Terapeuta: Yo también creo que sí, porque sí, te pusiste a hacer cosas que no te correspondían y dejaste de lado tu responsabilidad. Y terminaron sacando nada. Te dije que hay otras cosas que me parecen importantes: una, el tema de los límites, que la estamos mirando; otra, el tema de la responsabilidad que sí quería decirte que no sabía cómo había sido el tema de

esta señora, pero lo que yo pude notar a la distancia vi una diferencia. O sea, ayer de verdad me pareció que manejaste muy bien el tema de hacerte cargo tú de tu cita. Y hoy, a pesar de que llegaste tarde, me avisaste y viniste.

Consultante: Sí.

Terapeuta: Porque en situaciones, y estás cansada, y son las casi ocho de la noche jejeje y estas acá cumpliendo con una responsabilidad para ti, y eso creo que nunca lo había visto yo. Entonces yo creo que por ese lado es un proceso pero diste pasos importantes; el tercer punto es el tema del estrés, el estrés con tus amigas, el estrés con los parciales... ¿Qué fue lo que hoy te estresó puntualmente de esa situación? ¿Qué paso en ti? Tratemos como de mirar como desde afuera, como si tú pudieras verte desde una cámara interna y externa, ¿bueno?, a ver, ¿Qué fue pasando con Sandra? ¿Para qué no pusieras límites?, ¿Para qué terminaras teniendo tú la culpa de todo?... fíjate que tú me dijiste una cosa, antes de darte la palabra, me dijiste una cosa, me dijiste “agh yo siempre termino viendo que la culpable soy yo”. Pero fíjate que tú misma ahorita estás diciendo porque la culpa sí fue tuya. Entonces no fue que el profesor fuera injusto, fue que de verdad el profesor se dio cuenta que tú te dedicaste a eso, o no sé si se dio cuenta, exactamente qué pasó, pero que vio que tú no sacaste tu fondo.

Consultante: Ajam.

Terapeuta: Entonces sí fue tu culpa. El día de mañana a ti en una cocina no te van a decir “¿Qué fue lo que paso?”, van a ver si sacaste o no sacaste el plato. Ahora sí, ¿Qué paso con el estrés?, tratemos de revisar porque me parece muy importante manejarlo para estos días de parciales.

Consultante: jajaja pues ash, pues empecé bien, pues empecé como mandando, empecé “listo calienten eso, recojamos esto, empecemos a hacer esto, lo otro”, entregaron las cosas, yo

cogí, dividí, el muchacho me preguntó “¿qué hago?” “¿qué empiezo a hacer?” “¿en qué nos dividíamos las cosas?”, y pues ahí estaba bien, pero pues le dije “bueno, si quieres tú has los torneados para que practiques” y yo voy picando mientras tanto la verdura de tu cose, porque, o sea lo mío estaba en el horno, entonces tenía que esperar a que se dorara para yo hacer lo mío, pero entonces me acordé que tenía que dorar mis verduras. Entonces...

Terapeuta: ¿te pusiste a cortar las verduras de él y se te olvido dorar tus verduras?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿o son las mismas verduras?

Consultante: No, son las mismas verduras para todos. Pero pues le estaba ayudando a tener su mise an place listo, su ordencito listo.

Terapeuta: ¿Por qué te pusiste a hacer eso?

Consultante: Porque quería sacar todo.

Terapeuta: Eso de ayudarlo a él con su mise an place, ay ya estoy hablando en esos términos jejeje.

Consultante: jajaja.

Terapeuta: ¿Fue bueno o tu sientes que de pronto fue un obstáculo para que te concentraras en lo tuyo?

Consultante: Pues no lo veo como un obstáculo, sino como pues no sé, como una desconcentración nada más, de que no estaba concentrada en lo mío.

Terapeuta: ¿pero perdiste tiempo o no? Para tus verduras que tenías que...

Consultante: Pues ahí lo único que se me ocurrió fue decirle “ven ayúdame pues con el otro compañero y ayúdame y pícame las otras verduras” porque ya estaba, se demoró. Como 15 minutos con un pollo que yo lo empecé, yo lo empecé y le dije “termínalo”, y se demoró ahí y

cuando por fin terminó yo le dije “el agua fría otra vez” bueno. A ella yo la veo muy lenta para todo y empecé como a...

Terapeuta: A estresarte con la lentitud de ella.

Consultante: Sí. Entonces le dije “me puedes cortar mis verduras semi pal” y “ay ¿que cuáles son?” y yo “semi pal, cebolla terri y zanahoria” y yo “mira aquí ya hay una zanahoria”, y la zanahoria ya estaba cortada porque yo la había cortado, pero yo “ayúdame con esto mientras yo termino de hacer lo otro” pero... y me preguntaba “¿Y cómo se hacía? ¿Y cómo era el corte?” y yo “pero es un cuadrado, es un cubo”

Terapeuta: ¿Y ella no estudió? ¿Ella por qué no sabía esas cosas?

Consultante: No sé, solo...

Terapeuta: O sea, ¿ustedes tenían que estudiar antes de eso?

Consultante: No, pero son términos que ella sabe. Pero pues me imagino que no sabe cómo cortar...

Terapeuta: O sea, tú le decías a ella que hacer, tengo una pregunta ¿Tu por qué asumiste ese liderazgo? ¿Te gusta? O ¿Ellos te lo impusieron?

Consultante: No, me gusta.

Terapeuta: ¿Te gusta?

Consultante: Sí. Si porque me gusta es decir “listo, tú ya hiciste esto, entonces ahora yo me encargo de esto”

Terapeuta: ¿Te gusta llevar como la dirección?

Consultante: Sí.

Terapeuta: De lo que está pasando.

Consultante: Sí, para poder llegar al final con el plato hecho.

Terapeuta: ¿Eso siempre lo has hecho? O ¿es una característica como nueva que está surgiendo en ti?

Consultante: No, pues no sé. En lo de cocina casi siempre me decían que qué hacer y todo eso pero ya, como que me gusta más, si, llevar el (liderazgo)...

Terapeuta: ¿Hace cuánto empezaste a tener esa actitud?

Consultante: Como este semestre

Terapeuta: ¿Este semestre?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿En tu vida alguna vez habías sido líder?

Consultante: Pues representante de curso y cosas así pero pues...

Terapeuta: ¿Sí? ¿Eras representante de curso?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿En qué cursos?

Consultante: En... bueno me acuerdo de cuarto porque fue el año que me enfermé de lo de la cabeza y todo eso, y a mí nunca me habían escogido para ser representante, y yo siempre quería, entonces preciso, o sea...

Terapeuta: Preciso cuando te escogieron te enfermaste.

Consultante: Sí, entonces pues no podían dejar a nadie, o sea, a ninguna persona ahí entonces pusieron a otro y yo “está bien”. Y después fue en el otro colegio que estaba en quinto, y pues en quinto ya tenía más amigas, y esto y lo otro, entonces me escogieron.

Terapeuta: Ajam. Que chévere, porque mira que es un aspecto de ti que de pronto no te das cuenta que tienes, pero lo tienes. Porque en la forma en que me lo cuentas, es como que naturalmente todos decidieron que tú eras la líder. Sin haberlo hablado, sin nada pero se dio, y

me parece importante que puedas tratar de diferenciar hasta donde ese liderazgo es liderazgo, que te gusta, que tú estás llevando como el control de la situación, porque también pienso que eso para una persona que está estudiando lo que tu estudias es importante. Y hasta dónde de pronto es hacerte cargo de lo que les corresponde a otros. O sea, ver esa línea. ¿Tú que piensas? ¿Cuál sería de pronto ese límite que puedes ponerle para saber que estoy siendo líder, estoy llevando el control pero no me estoy sobrecargando con el trabajo de los demás?

Consultante: Pues yo creo que, pues digamos en lo del torneo dije “no, pues quedo mal, yo lo hago” entonces me demoré y salieron como tres papas dañadas, entonces siempre estaba toda “ay” entonces cuando lo hice me quedo mal, y pues, no es por... como ser mala, pero le hubiera dejado la carga a él de él mismo preguntarle al profesor, “¿cómo hacerlo? ¿Cómo lo empiezo a manejar?” y yo le preguntaba, habían dos chefs y el ayudante, yo le preguntaba al ayudante, “¿Cómo hago?” jajaja y ahí estaba yo toda... y después el chef me dijo “no pero tienen un taller de apoyo?” y yo “bueno está bien” jajaja y el otro que estaba ahí si me dijo “bueno, entonces ahora tienes que emparejar esto con esto y lo otro” y después me dijo “Sandra venga” y empezó a pelar la papa y nos enseñó y todo eso.

Terapeuta: Aja. O sea, ¿El problema es cuando no dejas que los demás hagan lo que les corresponda?

Consultante: Sí.

Terapeuta: Como que los demás asuman su propio esfuerzo o ¿Algo así?... ¿Sería o cómo sería?

Consultante: Sí, o sea, sería...

Terapeuta: O sea, si tu tuvieras a alguien que le pasa lo mismo, que está descubriendo que es líder, le gusta tener como ese control un poco como sobre los proyectos, pero de pronto

esa persona a veces se carga a la gente... ¿qué consejo le darías para decir “bueno esto es lo que no puedes permitir, que ya no es liderazgo sino cargarte a las personas”?

Consultante: Pues ya es como, si, como decir que no mire las imperfecciones de las personas, que las personas tienen. Porque yo estoy siendo como líder pero entonces me cargo de que todo salga mal, entonces me echen la culpa a mí. ¿Sí?

Terapeuta: Ajam.

Consultante: Entonces sería... si, sería como que ayude a las demás personas, que yo le diga que le pregunte al profesor en que le puedo ayudar mientras yo hago lo otro.

Terapeuta: O sea, según lo que te entiendo, una pregunta, ¿Lo que te preocupaba en ese momento es que te cargaran a ti la responsabilidad y por eso hacías lo de ellos?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿No?, me perdí jejeje

Consultante: jajaja

Terapeuta: Explícame, explícame.

Consultante: O sea, sería como yo estoy tomando también el rol de líder y que los profesores lo vieran, y pues al final no saliera con nada, pues me iban a echar toda la culpa a mí.

Terapeuta: Sí.

Consultante: Entonces me cargaba con “agh quedó mal entonces yo lo hago” en vez de que ellos miraran a ver como lo hicieran.

Terapeuta: ¿Por esa preocupación de que de pronto vieran “Sandra no saco bien su liderazgo” entonces tú te ponías a hacer el trabajo de ellos?

Consultante: Ajam.

Terapeuta: Ser líder entonces no sería hacer el trabajo de los demás sino guiar a los demás para que ellos puedan resolver los propios problemas que tienen. O sea, si por ejemplo él no sabía cómo hacer el torneado de la papa, pues tu decirle “ey, muévete y ve y pregúntale al profesor”; si tu compañera no sabía, de pronto, como el tema, entonces de pronto era como “vaya y pregunte, averigüe o solucione y yo sigo haciendo lo mío” y no hacer lo de todos. Porque ese es el riesgo en el que puedes caer, es muy bueno que estés descubriendo ese tipo de liderazgo, y que los demás te estén reconociendo como líder, eso me parece que es súper chévere, y es un aspecto de ti nuevo que está saliendo. Porque además confían en ti, no porque te preguntarían porque te... si ellos dijeran “ella no sabe nada” pues no te preguntarían. Entonces eso me parece que es un tema súper bonito, pero el problema empieza cuando ya tu empiezas a hacerle el trabajo a los otros porque no quieres que tu equipo salga mal. Y ahí ya no es ser líder, ahí ya es como si estuvieras trabajando tú sola. Y tú no vas a poder con el trabajo de tres personas jamás, jamás en la vida.

Consultante: Por eso, o sea, cuando el profesor como que me reclamaba que por qué esto y por qué lo otro. Yo pensé en mi como “ya, ya la próxima semana es el parcial, en el parcial solo tengo que hacer un plato, y lo tengo que hacer sola y...” o sea, yo pensaba en las... sí, estaba haciendo muchas cosas a la vez pero de diferentes platos, entonces me cargaba mucho, pero ya en el parcial es una cosa que es mi plato y lo tengo que presentar a tal hora entonces me encargo de esto y esto y esto y ya me puedo poner mi orden.

Terapeuta: Ajam. No, y eso es cierto, pero también está que trabajar en equipo en una cocina es sumamente importante. Y en un momento dado puede que a ti te pongan un liderazgo, así como el de ahorita, y si te pones a hacer el trabajo de todo el mundo, pues, terminas sin cumplir nada porque te quedas de pronto en el torneo a la papa y mientras tanto atrás todo el

equipo, y todo se te cayó y se te fue. Entonces yo pienso que es importante que esto que te pasó te ayude como a reflexionar en aspectos que puedes ir mejorando. ¿Tiene que ver con poner límites lo que pasó?

Consultante: No. Creo que no mucho, pues no límites de, es que no sé, como de, es que yo no lo veo como límite jajaja.

Terapeuta: ¿Cómo lo ves?

Consultante: Lo veo como es que yo tenga la responsabilidad, ¿sí?

Terapeuta: ¿Cómo así? Explícame. Jajaja pero soy yo la que no está entendiendo jajaja

Consultante: Jejeje pues, en el punto en el que lo estamos viendo, si sería poner límites porque pues está el límite que yo pongo de “no, dile que...

Terapeuta: Claro, de decirle al otro más o menos “no me cargue con todo”, o sea, el no cargarte tu sino ponerte un límite a ti misma de decir “ey esto no me corresponde” y poner el limite al otro de “no se recueste en mi”. Por ese lado sería límites, pero ¿Por qué lado no sería límites?

Consultante: No sé jajaja, porque es que, no, no sé cómo explicarlo jajaja.

Terapeuta: ¿Si crees que es límites o no?

Consultante: Sí.

Terapeuta: Creo que también tiene que ver con ponerte limites a ti misma porque tu tiendes a... o dime, no sé ¿cómo a proteger al otro, a salvar al otro o algo así?

Consultante: Bueno, no siempre... sí.

Terapeuta: Entonces eso te puede llevar de pronto a pensar más en lo que el otro necesita que en lo que tú necesitas, y ahí es importante que aprendas a diferenciar cuando ese “ayudar al

otro” te hace bien y cuando ese “ayudar al otro” te puede perjudicar de alguna manera. ¿Qué piensas de ser líder? Mira que me parece un tema de verdad muy importante.

Consultante: Sí. Pues a mí me gusta casi siempre, pues organizar las cosas porque yo pienso que así me va a salir bien. Entonces trato como de imponer, o sea, que las cosas salgan así y asá.

Terapeuta: ¿Qué puedes hacer...? yendo al último tema que te dije, y es, de la universidad, ¿qué puedes hacer para hacerte cargo tú desde ya de esos parciales? que no son ya sino que son en estos días. Pero sí empezar a hacer lo que te corresponde para tener un buen resultado.

Consultante: Practicar, si pues practicar los platos, los cortes, que son los que me van a dificultar y los que me van a perjudicar pues si no los sé hacer.

Terapeuta: ¿Cuándo vas a practicar? O sea, ¿todos los días?

Consultante: Pues si podría, bueno, hoy llego muy cansada.

Terapeuta: Sí hoy es un día largo y pesado.

Consultante: Pues digamos mañana que no tengo, bueno mañana tengo clase hasta las nueve y cuarto, y de ahí me voy para mi casa porque yo no voy a estar en Transmilenio después del mediodía. Entonces sí, sería irme a practicar los cortes. Igual quedé con una amiga de “¿ay puedo ir a tu casa a practicar?”

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Sí. Entonces...

Terapeuta: ¡Ay qué bueno!

Consultante: Pues ahí listo, ahí las dos practicamos las dos practicamos y jajaja.

Terapeuta: ¿Hay más talleres de refuerzo? ¿Si se llaman así?

Consultante: Apoyo.

Terapeuta: Ay no, ¿sí ves? No puedo jejeje talleres de apoyo jejeje ¿hay más o solamente al que te invitó el profesor?

Consultante: Pues hay más pero en diferentes horarios. Porque digamos a un taller de cocina yo puedo ir, pero digamos un taller de pastelería o panadería no puedo porque se cruza con los horarios.

Terapeuta: Ah, se te cruza con clase.

Consultante: Entonces no puedo jajaja

Terapeuta: ¿Cómo puedes suplir eso?

Consultante: Pues haciéndole como preguntas al profesor, o sea, practicando.

Terapeuta: ¿Y sobre esas prácticas?

Consultante: Hacerle preguntas de “¿por qué no salió?” o “¿por qué me salió de tal forma?” cosas así.

Terapeuta: Estas cosas que estas logrando, de responsabilizarte un poco más de tu pastilla, de tus citas, por ejemplo, de los servicios y de ti... ¿cómo estás haciendo para poder lograr eso?

Consultante: Pues me estoy poniendo por encima de las demás cosas, ¿sí?

Terapeuta: ¿Cómo así?

Consultante: O sea, me estoy como... sí, como dando más importancia a lo más importante, por así decirlo. Entonces pues, sé que las citas son necesarias y buenas para mí entonces por eso lo tengo que hacer primero; entonces tengo que practicar y preguntar y pues tengo que preguntar porque me va a ir bien.

Terapeuta: ¿Qué de eso puedes tener presente esta semana para preparar tus parciales?

Consultante: ¿De estar segura de mí misma...?

Terapeuta: ¿Me estas preguntando o me estas afirmando?

Consultante: Jajaja sí, sí

Terapeuta: ¿Por qué te lo digo? ¿Porque estas segura?... o sea, ¿estar segura de ti misma?

Dudas, o sea, estás hablando de seguridad en ti, y estas dudando. Entonces estar segura de ti misma es estar segura de ti misma, ¿Por qué? Porque es estar segura y punto. ¿Quién te puede decir que no?

Consultante: Ajam.

Terapeuta: O sea, estás segura precisamente de... son esas cositas, que puedas decir lo que piensas sin preguntar, sin dudar, sin miedo, que te lances. Así como, pues como lo has estado haciendo cada vez mejor. Bueno, y ¿qué hacemos con la escalera y con todo lo que me has prometido? Es fundamental.

Consultante: Eso me toca como alistarlo el día antes que apago la alarma.

Terapeuta: ¿Qué estrategia te sirve?

Consultante: Alistarlo el día anterior.

Terapeuta: Las alarmas te están sirviendo mucho.

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿Por qué no lo haces? El día que me tienes que escribir poner de pronto también, o de pronto a otra hora escribir ahí como alistar las cosas tatata. Para que puedas acordarte de ese tema.

Consultante: Ajam.

Terapeuta: ¿Cómo te estas sintiendo hoy? Sé que cansada jejeje porque es tarde, has sido un día largo, has tenido parciales... pero emocionalmente ¿Cómo te sientes?

Consultante: Pues mejor y como más preparada.

Terapeuta: ¿Sí? ¿Para los parciales?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿Hoy te quedaste fue... estudiando?

Consultante: Sí. Pues estudiando teoría.

Terapeuta: Sí.

Consultante: Pues con el cuchillo y eso, entonces me toco ir a comprar papas, pero pues es que el profesor lo hace sin pelar la papa entonces voltea, y sin quitarle el cosito lo vuelve a voltear y ya queda torneada y yo... “no pues así todo fácil” pero...

Terapeuta: jejeje hágalo.

Consultante: Y le queda la papita bien torneadita y yo me demoro y me demoro... y a veces me salen solo cinco caras y son seis y yo “¿ahora?” jajaja

Terapeuta: ¿Y eso es practicar, cierto?

Consultante: Sí eso es practicar. Sí porque digamos a él le pasa el cuchillo suaveditico, y a mí me pasa y es todo rojo de la presión que le hago.

Terapeuta: ¿El semestre pasado cuales fueron las, de pronto como las auto-zancadillas que te pusiste tú?

Consultante: El ponerme nerviosa antes de entrar, muy nerviosa.

Terapeuta: Ajam. ¿Qué más?

Consultante: El no practicar tanto.

Terapeuta: ¿Qué más?

Consultante: El no ir a talleres de apoyo jajaja.

Terapeuta: jejeje, ¿Algo más?

Consultante: Yo diría que ya.

Terapeuta: ¿Qué de eso puedes corregir que este en tus manos?

Consultante: El de practicar, asistir a talleres de apoyo y...

Terapeuta: ¿Y los nervios como los puedes manejar?

Consultante: Pues pensando en que me va a ir bien y que no voy a fallar porque pues yo sí puedo.

Terapeuta: ¿Qué pasa si te equivocas en algo? ¿Qué haces si te equivocas en un pasito o en algo?

Consultante: Pues ahí me toca, pues nada, seguir con lo otro.

Terapeuta: Eso es lo importante que sepas que en los procesos puede haber fallas, yo estoy segura que hasta los más grandes chefs del mundo a veces les falla algo y que les toca botar esa vaina y ellos lo botan.

Consultante: Sí jajaja.

Terapeuta: Y volver a hacer rápido para poder recuperar el plato. Y lo logran, o sea muchas veces lo logran en los tiempos estipulados.

Consultante: Si, hoy casi la embarramos con la salsa jajaja.

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Si porque digamos... pues salió el pescado y pues ella no me dijo qué error cometió entonces ni idea, y ese iba con vino y con el fondo, y se secaron. Y yo “ay Dios mío ¿y ahora?” pues el muchacho fue el que dijo “ay si ponemos vino acá, le ponemos fondo, lo raspamos y lo ponemos en la paila y ya” y yo “uy bien pensado”.

Terapeuta: Ah pero mira jejeje. Te aportó el compañero.

Consultante: Ajá y pues ahí él lo hizo y “falta la crema, la crema y ¿dónde está?” y yo: “en las neveras”. Y pues salía con color, que no debe salir con color, porque el pescado no se tiene que dorar. El pescado sólo sacaba como sus jugos y ya nosotros lo doramos entonces claro, quedo doradito y quedo ese colorcito en la salsa.

Terapeuta: Ajá.

Consultante: Entonces no debe quedar pero pues quedo rica la salsa y yo “gracias Dios mío”.

Terapeuta: Si tú te sientes cómo te sientes en esos momento de “no voy a poder” ¿Qué puedes hacer? O sea, si aparece esa sensación, ¿Qué podrías hacer?

Consultante: Concentrarme en mi papa y concentrarme en que yo lo puedo lograr, pues ya las ultimas papas me estaban saliendo bonitas, entonces va bien jajaja.

Terapeuta: Jejeje y de pronto no todo te va a salir perfecto ya pero no dejes de hacer el resto de plato por eso porque entonces ahí sí quedas gravísima, gravísima, la próxima vez trae bueno, no una papa, trae varias papas porque hay algo que quiero que hagamos con las papas, ¿Te

Terapeuta: ¿Qué cosa quieres hacer esta semana para ti?

Consultante: Pues para mí, practicar y poder pasar el parcial.

Terapeuta: ¿El tema de tu tía?

Consultante: Tengo que hablar con ella.

Terapeuta: ¿Quieres hablar con ella?

Consultante: Sí. Porque me está recordando...

Terapeuta: Mira, a veces uno necesita ese empujoncito para atreverse, pero a veces ese empujoncito no se da. Y a veces así pasa en la vida, tú quieres pero no se da la oportunidad y

terminas sin decirle nada. A veces la oportunidad la tienes que crear tú. Simplemente le dices “tía necesito hablar contigo”. Y desde lo que hablamos, desde la sinceridad decirle “tía esto me está afectando”.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: “Entonces por favor, entonces por favor no lo hagas”, y ya. Ten tú la iniciativa, a veces la situación en los otros no lo van a tener. Lo mismo si piensas que es de pronto importante hablar con tus compañeros del grupo con el que has estado trabajando, sobre todo con tu compañera que está un poco pérdida. No sé de pronto pedirle que estudie un poco más o invitarla a que le pida refuerzo al profesor, porque le está afectando a todo el grupo.

Consultante: Sí claro.

Terapeuta: Sé que no es fácil pero si, ¿Tu qué piensas? Jejeje ¿Es importante hablar con ella?

Consultante: Sí claro. Si porque me está afectando a mí y me va a ir mal a mí, y no estoy cumpliendo mi responsabilidad.

Terapeuta: Sí porque si tú quieres igual cumplir con todo pero hay igual, son tres, y uno no está haciendo su parte, no van a cumplir. O sea, hasta eso porque te pusiste a hacer todo pero y si tú te hubieras puesto a hacer lo tuyo y él lo de él y ¿Quién hace lo de ella?

Consultante: Sí jajaja.

Terapeuta: Nadie. Entonces si toca como hablar con ella, pienso yo, y ¿Tienes que seguir trabajando con ella?

Consultante: Pues... ahí está el problema porque es “ay y ¿nos hacemos juntas otra vez?”, no sé cómo decirle que no.

Terapeuta: ¿Quieres decirle que no?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Ella es tu amiga?

Consultante: Si, bastante.

Terapeuta: ¿Qué te preocupa?

Consultante: Como que se sienta conmigo.

Terapeuta: ¿Qué se moleste contigo?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿Ella es con la que vas a estudiar en tu casa?

Consultante: Sí jajaja.

Terapeuta: ¿Y eso es bueno para ti? Estudiar con ella.

Consultante: Pues ahí yo creo que jajaja.

Terapeuta: Honestamente, tu contigo misma. ¿Tú piensas que va a ser bueno estudiar con ella?

Consultante: Pues no mucho, porque pues me va a distraer mucho.

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Sí, de pronto me distrae mucho.

Terapeuta: Los parciales están en juego.

Consultante: Sí.

Terapeuta: Y tú has luchado mucho, mucho, mucho en tu carrera. ¿Qué vas a hacer?

Consultante: No, me toca decirle que no.

Terapeuta: ¡um sí, te toca decirle que no. Puedes hablar con ella, un poco como lo que tú estás viendo, lo que estas sintiendo, proponerle de pronto que estudien por separado primero y luego ahí si se junten, pero si tú ves que es un tema que te va a retrasar, no.

Consultante: Ajam.

Terapeuta: Si, no. Y si ella es tu amiga de verdad pues la amistad no tendría por qué acabarse por ese tipo de cosas, o a ti nunca te han dicho cosas.

Consultante: Si, no.

Terapeuta: Si, no es fácil. Pero es importante.

Consultante: Bueno sí jajaja es muy importante.

Terapeuta: Es muy importante.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Ahí tienes varias tareas gigantescas jejeje.

Consultante: Sí jajaja.

Terapeuta: y la escalera.

Consultante: ¡Ay, la escalera!

Terapeuta: Y los acuerdos jejeje.

Consultante: Ay sí.

Terapeuta: ¿Qué te llevas hoy?

Consultante: Bastantes cosas. El seguir poniendo límites porque pues no me benefician, ni me ayudan, y que estoy creciendo jajaja eso me gusta.

Terapeuta: Si, jejeje ¿Cómo te sientes con eso?

Consultante: Bien, súper bien jejeje.

Terapeuta: ¿Sí?, ¿Te sientes bien contigo misma?

Consultante: Sí.

Terapeuta: Te ves diferente en algunas cosas. Te ves más grande jejeje.

Consultante: jajaja.

Terapeuta: Y me parece muy bien como... pues que tu hermana decidió lavar los platos pero tú no aspiraste, y pudiste dejar claro con tu mamá, que también es poner límites y también es parte de lo que tu estas trabajando en el área personal, no solamente cumplir con las tareas de la casa sino también poner límites, creer en ti, entonces así sea tu hermana hay que hacerlo.

Consultante: Sí.

Terapeuta: Me parece chévere. Listo entonces nos vemos dentro de ocho días.

Consultante: Sí ok.

Sesión 4.

Terapeuta: ¡Hola! ¿Cómo has estado?

Consultante: Bien, me duele mucho la espalda y me incapacitaron hasta el lunes.

Terapeuta: ¿Y los parciales?

Consultante: Pues era el de pastelería.

Terapeuta: ¿El lunes tenías el parcial de pastelería?

Consultante: De pastelería y yo dije “pues puedo ir a presentarlo” y me dijo que si me sentía bien que yo podía ir a presentarlo, y el lunes amanecí bien y fui y llegue hasta la mitad del parcial.

Terapeuta: ¿Por el tema de estar parada?

Consultante: Y me estaba quedando bien todo.

Terapeuta: ¿En serio?

Consultante: Eso fue lo más triste. Porque es que yo, pues obviamente yo antes hable con un chef, con un profesor y le dije “mire, lo que pasa es que yo tengo este problema, entonces yo fui al médico y tengo incapacidad por hoy, pero pues yo vine para resolver el parcial”. Pues le dije que si podía presentar primero el teórico, pero hubo un problema con el teórico, ninguno lo presentamos, entonces toca ir el próximo. Este lunes a presentar a las seis y media de la mañana allá.

Terapeuta: ¡Ay Dios!

Consultante: Entonces pues el práctico, me dijeron “bueno entran tales, tales, tales...” y me nombró a mí, entramos lo que estamos repitiendo y otros dos muchachos. Y... y nos puso patachú que nunca pensé que nos lo iba a poner.

Terapeuta: ¿Qué es eso?

Consultante: Son unas repollitas rellenas de cualquier venita, algo así. Y pues, o sea, yo nunca pensé que no las fuera a poner porque nos ponen de a dos por plaza, ¿Si?

Terapeuta: Sí.

Consultante: Entonces batidora por plaza es a parejas, y me dijo “no, es batidora para cada uno”. Y yo... ahí yo le dije “¿será que me puedes alcanzar la batidora?” porque esa es muy pesada y yo no la podía alzar, “no dile a tu compañero” y yo bueno, mi compañero me la pasó y empecé y mezclé, y estaba haciendo todo y pues yo me agaché, cogí, medí, hice cualquier cantidad de cosas y llegue a la parte... O sea, nos pidieron patachú y nos pidieron la crema pastelera, y yo “bueno fácil, entonces empiezo con el patachú porque eso lo tengo que meter al horno y ya después, cuando ya esté”... o sea, estaba organizando mis cosas, estaba mirando que me faltaba, o sea, estaba muy bien organizada y yo dije “bueno”. Entonces hay una parte en la que el patachú se pone al fuego, y después manda la batidora, entonces mientras iba, le puse la

batidora y todo eso empecé a hacer la crema pastelera; en la crema pastelera se tiene que poner a calentar leche, y a batir unas yemas con azúcar, y yo empecé a batir y la espalda no me dejó. No me dejó.

Terapeuta: ¿En serio?

Consultante: Yo le dije “no chef”, yo ahí dije... y yo dije “chef” y llegó y me dijo “¿Qué paso?” y yo “no lo puedo batir”.

Terapeuta: ¿Y qué es lo que tienes en la espalda? Se sabe qué es.

Consultante: Pues todavía, o sea, según las resonancias eran dos hernias discales. Entonces pues yo dije “pues no, pues no puedo”, y entonces me dijo “no, pues entonces sal y siéntate ya los dos hablaremos para cuándo”, dependiendo lo de la incapacidad cuando yo me sienta mejor y toda esa vaina. Y yo dije “agh juemadre”.

Terapeuta: Ibas muy bien.

Consultante: Iba muy bien, o sea, hay probabilidad que la masa se corté, pero la masa tenía tan buena cara, tan buena cara. Y pues estaba el ayudante y me trato de ayudar y era “el fuego, el fuego” y yo “gracias. Y pues “¡ay... ay esto iba por buena cara!”, me decía y yo... “ya sé, ya sé”.

Terapeuta: Ay no. Y no, o sea, físicamente no podías.

Consultante: No, no podía. Porque no, yo le hubiera dicho “no que alguien me las bata y yo hago el resto” pero pues no se puede.

Terapeuta: No se puede.

Consultante: Entonces no salí y espere, porque tengo la excusa ahí y pues yo se la mostré. Yo le mostré la excusa pues los tres días y todo eso, pero pues tenía que mandarla a firmar.

Terapeuta: ¿Era sábado, domingo y lunes, cierto?

Consultante: Sí. Tenía que mandarla a firmar por el director del programa de cocina y no llegaba sino hasta las nueve, pero pues ahí ya eran como las ocho y media y yo “bueno”. Entonces me la pase ahí, a y cuando llegue yo dije “¿me dejan utilizar el ascensor por favor?” porque como eso escaleras, me duele subir escalera, y yo “no”.

Terapeuta: ¿Y el resto de parciales?

Consultante: El lunes en la tarde, cuando me llamaste, que me dijiste que mañana, igualmente no hubiera podido venir porque estaba tiesa. Entonces el lunes me vio el ortopedista, y pues ahí me movió, que estirara, que hiciera así y me dolía resto, y yo... y me dijo que lo que pasa es que la resonancia ya llevaba más de ocho meses. Entonces pues que ellos solo tienen como un rango de seis meses porque después de los seis meses puede que haya empeorado o puede que haya mejorado. Y pues disque de pronto está empeorando porque se supone que las hernias yo las tengo acá arriba, pero a mí me duele es acá. Y lo que salió en la resonancia, en la que él vio era que mis articulaciones estaban inflamadas. Entonces y yo ¡no!, entonces me dijo “bueno no importa”, me mandó otra resonancia y me mando una ¿gammagrafia?

Terapeuta: Ajam.

Consultante: Si entonces pues tengo que llamar a...

Terapeuta: ¿Y te volvió a incapacitar?

Consultante: Tres días.

Terapeuta: O sea, ¿martes, miércoles y jueves?

Consultante: No, lunes martes y miércoles.

Terapeuta: ¿Entonces no has presentado ningún parcial?

Consultante: No, porque el martes tenía panadería y cocina y yo, “no yo cocina ni panadería” porque panadería primero es parado quiero y ahí amasando y yo ahí me moría y no.

Terapeuta: Uy claro.

Consultante: No y entonces yo dije “no, igualmente me dijeron que tenía que estar en reposo, mandarme poner inyecciones”

Terapeuta: Ay no.

Consultante: El sábado me pusieron dos inyecciones y pues yo hablé allá, porque yo le dije “mira lo que pasa es que la vez pasada que vine”... porque eso mi mamá también me dijo que lo dijera, “la vez pasada que vine me aplicaron dos inyecciones y en las dos donde me aplicaron las inyecciones me salió morado, y morado y tengo la bolita ahí todavía de como... o sea mal aplicada.

Terapeuta: Sí.

Consultante: Y la niña “no, lo que pasa es que eso es técnica” y yo... “aja bueno. Bueno, pues yo si soy demasiado nerviosa con las agujas y con...

Terapeuta: ¿Sí? ¿Siempre has sido nerviosa con eso?

Consultante: Después de lo que me pasó en la cabeza pues lo que se me viene a la mente, pues, a mí siempre llegaban y me chuzaban por acá y o sea, yo antes cuando chiquita yo ponía el brazo para que me sacaran sangre, después ya no, ni puedo, me toca poner la mano debajo acá para no corrérmela.

Terapeuta: ¿Y cómo haces para aguantar cuando te toca ese tipo de cosas?

Consultante: No, yo a veces lloro, a veces me toca entrar con mi papá, con mi mamá no puedo entra porque mi mamá llora conmigo, entonces no puedo.

Terapeuta: ¿Si? ¿Tu mamá llora contigo?

Consultante: Ajam. Pues a veces, pues me da mucha cosa, pero pues a la final no duelen pero me dan nervios.

Terapeuta: Sí, te da miedo.

Consultante: Y yo “bueno”. Entonces me aplicaron las dos inyecciones el sábado y me mandaron las pastillas, y el lunes me mando otras pastillas y otra inyección y yo...

Terapeuta: ¿Y con tu amiga al fin no hablaste entonces?

Consultante: Pues le dije que no, pues sí, hablé pero le dije que no...

Terapeuta: Tenías varias tareas...

Consultante: Sí.

Terapeuta: Como de hablar con varia gente.

Consultante: Sí. Con ella hablé y le dije que no me parecía justo que, pues que a mí me haya tocado hacer todo pues sabiendo que ella está repitiendo, y también le volví a hablar el lunes porque ella está repitiendo también pastelería conmigo y “no, yo no salí con nada”. Y yo “¿con nada?!”, me dio rabia con ella.

Terapeuta: ¿Cómo así? No entiendo que.

Consultante: O sea, no saco ni el patachú ni la crema pastelera, que no le alcanzó el tiempo. Y ahí, o sea, yo no soy de jajaja ponerme brava así, pero me dio rabia que “tú estás repitiendo” le dije. “tu estas repitiendo y...” o sea.

Terapeuta: ¿Qué te dio rabia?

Consultante: No sé, el que no haya podido sacar nada si ella estudio, sí creo que hasta hizo la crema pastelera.

Terapeuta: ¿Y tú que crees que le pasa?

Consultante: No sé, no sé creo que el estrés la...

Terapeuta: ¿Le pasa algo parecido que a ti?

Consultante: Si pero yo ya lo estoy empezando a manejar, yo llegue allá y miré mis ingredientes, los que tenía y yo “ya tengo este, este, este... tengo que usar este, este, este”, y fui y chuleaba los que ya tenía y me organicé y saqué esto.

Terapeuta: O sea, la estrategia cual fue para que, bueno, no importa que no lo hayas terminado pero lo manejaste muy bien.

Consultante: Si, lo organicé. Eso es, y me dio piedra fue por eso, porque pues los otros dos muchachos, los nuevo también están pues uno que si me dio tristeza porque estaba “no, yo no saque nada, que no sé qué, que me siento triste” y yo “no, tranquilo que es mientras vas cogiendo costumbre y todo eso”. Y yo le dije “listo yo te lo acepto por ellos dos que no estén repitiendo, pero tú ya estas repitiendo, tú sabes todo”. Ella faltó a la clase del Patachú, no me acuerdo por qué, no me acuerdo. Entonces yo creo que también por eso, de pronto influye, pero me da piedra como con ella. Porque en cocina, ella también cocina conmigo y tampoco la sacó, también le fue mal. Y nosotras estudiamos para eso.

Terapeuta: Y cuando estudiaron... bueno tu hablaste con ella después, porque no sacó nada. ¿O hablaste con ella antes como habías dicho de lo de...?

Consultante: Antes, sí, de lo que no me parecía justo que yo me encargará de las cosas que porque pues, o sea, si yo la embarraba, era porque estaba haciendo las cosas de todos porque pues estaba con ella, que estaba repitiendo y con otro muchacho, que pues sí, él no está repitiendo y pues me pide ayuda y yo digo “pues listo, yo te ayudo con eso, y esto y lo otro” pero que ella tampoco saque nada, o sea, que no me ayudara en las cosas, porque le dije “ayúdame con mi mirepoix de lo mío” porque yo dije “listo, tú te encargas de este y yo me encargo de este” entonces yo puse lo mío en el horno y el muchacho dijo, “no, yo no sé tornear papa” y yo “bueno, yo te ayudo mientras tanto en eso”, pero entonces yo le dije a Paula “ayúdame con mi

mi repitido de esto” “pero Sandra, pero Sandra” y yo le dije “no, el caso de que este repitiendo es que no estas aprendiendo las cosas de nuevo” le dije “estas reforzando lo que ya viste” y pues ahí tenia también el ayudante pues que el ayudante también es un amigo nuestro y nos molesta, y nos hace “¡no!” y yo “¡¿ay qué pasó?!”, pero nos molesta y pues nos ayuda y todo eso. Y ayuda cuando le preguntó al chef y todo eso, pero pues yo la fui embarrando cada cosa porque pues tenía mucho peso y siempre el chef me veía a mí.

Terapeuta: ¿Pero tu si le dijiste a ella eso, que no te parece justo que se...?

Consultante: Ajam.

Terapeuta: ¿Y cómo sientes que se lo dijiste?

Consultante: Jajaja pues bien, o sea, si bien. Es que a veces yo no sé las personas como toman lo que yo les digo.

Terapeuta: ¿Por qué?

Consultante: Porque yo siento que me azoro mucho, que me...

Terapeuta: Te pones...

Consultante: Como grosera. Como por decirlo así, siento que me pongo así pero no sé.

Terapeuta: ¿Y cómo reacciono ella? O sea, ¿Qué le dijiste exactamente y ella cómo reaccionó?

Consultante: No, le dije que no me parecía justo que pues yo me hubiera encargado de todo porque pues al fin y al cabo el chef fue el que me regañó a mí, fue el que me dijo las cosas malas a mí y que todo esto. Y me dijo “sí, pero es que no sé” y yo “sí pero... y le dije eso, le dije “es que tú no estás acá viendo las cosas por primera vez, tu estas acá repasando algo” y ella toda “ay sí que yo no sé qué” pues ella es muy, ella también es medio tosca al hablar porque ella es de

Bucaramanga, entonces... ella jajaja... a veces yo no sé si lo que dice es de verdad o de mentiras jajaja.

Terapeuta: Jejeje.

Consultante: Pues yo creo que sí lo tomó bien. Igual nos seguimos hablando y estamos bien.

Terapeuta: ¿o sea, no es que tú fueras grosera?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Y entonces por qué te preocupas ahí?

Consultante: No sé jajaja.

Terapeuta: ¿No será porque te da miedo? pues como precisamente lo que te da cuesta poner límites es herir al otro y eso, entonces de pronto como lo dices sería y lo dices claramente y no con adornos te sientes grosera, pero ¿realmente eres grosera? O sea, si tú te vieras desde afuera ¿Eres grosera o simplemente eres directa?

Consultante: Yo creería que directa, si jajaja.

Terapeuta: Porque es diferente, y aun así lo hiciste.

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿Y con tu tía?

Consultante: Bueno con mi tía jajaja también hable y...

Terapeuta: ¿Hablaste con ella?

Consultante: Si pero pues con ella es más fácil, porque pues, ahí tengo la ayuda de mis papás y todo eso. Pues yo le dije “tía lo que pasa es que tú me estás diciendo cuando llegan los recibos y cuando tengo que pagarlos y pues esa no es la idea, porque pues yo estoy encargada de eso” y pues le pedí el favor de que dejara de avisarme que días se pagaran.

Terapeuta: ¿Y cómo se lo dijiste?

Consultante: Normal jajaja.

Terapeuta: ¿Cómo lo ensayamos o no?

Consultante: Sí, como lo ensayamos.

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Si, se lo trate...

Terapeuta: ¿Y tu tía como reacciona?

Consultante: Me dijo “bueno, que está bien” con ella sí es, fácil.

Terapeuta: ¿Te acuerdas cuál es tu miedo de hacer ese tipo de cosas? O sea, ¿Qué es lo que tú temes cuando sabes que tienes que ponerle límites a la gente?

Consultante: El como la persona va a responder.

Terapeuta: Aja. ¿Y cómo han respondido?

Consultante: Bien.

Terapeuta: ¿No será que eso que imaginas que puede pasar es peor de lo que en realidad pasa? O sea, que en realidad no pasa nada.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Estás muy bonita.

Consultante: Gracias

Terapeuta: Jejeje ¿Y eso?

Consultante: Pues no... he tratado de venirme bonita, he tratado de salir bonita a cualquier parte, igual el fin de semana. No bueno, un día me fui con mis papás al centro comercial, que iban a tomar café y que no sé qué. Entonces mi mamá entró a una tienda e iba a mirar bolsos y que “el bolso de allá está muy feo y que no sé qué”, solo a mirar, ella solo lo hace por mirar y le

gustó uno, y mi papá pregunto “no que ¿cuánto costaba?” y dijo “bueno lo llevamos” y mi mamá quedó toda... como, o sea, yo también quede toda “¿De verdad?”.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Y pues yo le había dicho a mi mamá que quería un rubor para mí misma, porque, o sea, ya estoy completando mi maquillaje.

Terapeuta: ¿Qué están compartiendo todavía con tu hermana?

Consultante: Las brochas.

Terapeuta: ¿Solamente?

Consultante: Solamente.

Terapeuta: ¿Pero ya tienes tus sombras, tienes tu rubor?

Consultante: A no, sombras no. Pero las sombras no me parecen tan obligatorias porque yo no utilizo tantas sombras.

Terapeuta: ¿No utilizas sombras?

Consultante: Yo utilizo sombras ya en un caso especial, ya que vamos a salir entonces yo me echo un poquito.

Terapeuta: Si, tienes ya, o sea, lo que usas diariamente, ya es tuyo.

Consultante: Es mío, sí.

Terapeuta: ¿Y cómo te estas sintiendo cuidándote así?

Consultante: Bien, me gusta mucho jajaja. Bastante.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes cuando te miras al espejo?

Consultante: Bonita

Terapeuta: Porque si, no es solamente el hecho de que estés maquillada, es como la actitud que tienes.

Consultante: Sí. Porque me hace sentir bien. Me hace sentir que estoy saliendo bien a la calle, no desarreglada ni nada de eso.

Terapeuta: ¿Qué era lo difícil de hacer eso antes?

Consultante: Pues primero que nada era mío, y a veces me tocaba “Cata ¿dónde está el maquillaje?” “no, me lo llevé” y yo “agh! entonces bueno, me toco salir así”. Y también pues, nunca me había percatado de lo bien que me podía sentir estando maquillada, o bien presentada.

Terapeuta: Descríbeme como es esa sensación.

Consultante: Pues como feliz, ¿Cómo se dice? Como capaz de pasar por todo jajaja. ¿Sí?

Terapeuta: ¿Capaz?

Consultante: Sí, capaz.

Terapeuta: ¿Cómo capaz de enfrentar lo que venga?

Consultante: Aja.

Terapeuta: Bueno, no pudiste terminar tu parcial con el tema de tu espalda, pero con lo que viste que hiciste ¿Cómo te sientes con lo que alcanzaste a hacer?

Consultante: Bien. Porque iba por buen camino, iba organizada, iba mirando el tiempo.

Terapeuta: ¿Qué te muestra eso?

Consultante: Que sí puedo hacer las cosas.

Terapeuta: ¿Cierto que puedes?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Qué estrategias utilizaste para manejar los nervios?

Consultante: La verdad no sé.

Terapeuta: ¿Tuviste nervios?

Consultante: No porque pues, al principio era yo “¿ay que nos pondrán, que nos pondrán?” pero como que no pensé mucho en los nervios, sino que era más...

Terapeuta: O sea, los sentías pero no te quedaste pensando en eso tanto.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Como antes que si te pasaba que...

Consultante: “que no, que me va a ir mal, que me va a ir mal, que me va a ir mal...”

Terapeuta: ¿Ese tipo de pensamientos llegaron?

Consultante: No, llego el, o sea, como que los omití y llego el “bueno, si nos ponen esto, tengo que hacer esto, esto y esto”. Como más...

Terapeuta: Te pusiste fue a actuar, o sea, planeaste lo que tenías que hacer y no te quedaste como antes te pasaba “me va a ir mal, no voy a poder hacerlo y no y no y no y no”.

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Cuándo te van a hacer los otros parciales?, bueno, todos los parciales porque igual.

Consultante: Todos. Pero bueno, pues yo hable con el chef... yo ahorita voy para la universidad porque me inscribí para una charla de gastronomía con un chef de la anterior universidad, y yo “¡ay vamos de una!”

Terapeuta: Que chévere.

Consultante: Entonces pues me inscribí, porque pues, ayer fui a la universidad fue porque tenía parcial de inglés, para ese también estudie arto.

Terapeuta: O sea, ¿fuiste a pesar de la incapacidad y todo?

Consultante: Pues si porque pues no era cocina y ahí de un lado a otro.

Terapeuta: Si, puedes estar sentada respondiendo un parcial en tu puesto y no pasa nada.

Consultante: Igualmente las sillas eran muy dolorosas y yo estaba toda... entonces seguía servicio, y pues para servicio tenía una presentación y yo... entonces le dije “profe” pues él es muy... muy abierto para las cosas y yo le dije “profe ¿será que yo puedo presentar la exposición y me puedo ir para la casa?” le dije, “tengo la incapacidad y todo” o sea, él no es de “muéstreme la incapacidad” sino “a bueno listo”.

Terapeuta: Si, tranquila.

Consultante: Si, y yo “a bueno gracias”.

Terapeuta: Jejeje.

Consultante: Entonces yo ya sabía lo que iba a decir, entonces fue fácil la presentación.

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Te fue bien?

Consultante: Es que si yo sé lo que voy a decir ya puedo estar más tranquila.

Terapeuta: O sea, ¿el problema es cuando no estás tan segura de lo que tienes que hacer?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Y últimamente como has manejado eso? O ¿Siempre has sabido que hay que hacer?

Consultante: No. Pues digamos en temas de exposiciones o algo así yo siempre me pongo muy nerviosa, muy, muy nerviosa, entonces empieza una presentación y yo...

Terapeuta: Bueno, hoy quería que habláramos de eso, del tema de la pena. Porque hemos hablado mucho de los nervios pues que tu sientes porque de pronto no puedes o este tipo de cosas, pero, la vez pasada lo nombraste también.

Consultante: Aja.

Terapeuta: La pena, o sea, como que de pronto te miren o que de pronto se burlan de ti, que de pronto...

Consultante: Pues igual el profesor lo que hizo énfasis en la exposición fue como a mirar los errores, y no sé qué. Yo suelo mirar mucho, mucho el piso, yo no puedo mirar hacia las personas que les estoy hablando, yo no puedo. Y pues también ha habido varios comentarios, pues, no de las personas sino del profesor a las otras personas que bailan mucho, o sea que se movían mientras hablaban y cosas así. Pero yo nunca miro a la gente. Me... como que me intimidan por decirlo así, porque yo siento que todos me están viendo mal.

Terapeuta: ¿En qué situaciones aparece esta sensación de pena? Cuando expones... ¿Cuándo más?

Consultante: Cuando estoy hablando con la gente.

Terapeuta: Un ejemplo.

Consultante: Como estamos en un grupito y pues están hablando, y pues yo casi nunca digo nada, yo “ay sí” y yo casi nunca digo nada.

Terapeuta: ¿Cuándo más? Ahorita que me preguntaste eso jejeje.

Consultante: Jajaja pues sí, son momentos en los que yo no sé cómo responder ni nada, ¿sí? Pero digamos yo me siento más confiada cuando yo sé mi exposición. Y sé lo que voy a decir.

Terapeuta: Si, esa es la forma como tú te armas para afrontar la situación. ¿Te acuerdas lo que hicimos la vez pasada como de pensar “bueno, como se siente cuando esta como este bloqueo, como lo vives”?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Cuándo te sientes así, con pena, que la vez pasada algo alcanzamos a tocar, tú me dijiste que te daba miedo que se burlen de ti, o sea porque de pronto si hablas en clase, te da

miedo que los demás se burlen de ti, y tu decías que eso viene desde el tema del colegio, pues con todo lo que paso. ¿Actualmente cómo se siente? Descríbemelo en tu forma ¿Cómo sientes cuando llega esa pena? Porque yo creo que hemos trabajado mucho el tema de tus capacidades, de creer en ti, que confiar en ti, pero la pena es como un frenito que todavía tienes ahí. Entonces tú ya te sientes muy tranquila para muchas cosas, mucho más que antes, pero la pena como que todavía te... aunque es muy bueno que vayas hoy. ¿Vas a ir sola o con amigos?

Consultante: Sola.

Terapeuta: Eso es algo muy bueno porque fíjate que antes no ibas a los talleres...

Consultante: Talleres de apoyo.

Terapeuta: Esos jajaja por fin, y casi digo talleres de refuerzo jejeje. No ibas a los talleres de apoyo porque no querías estar sola, porque te daba pena con gente nueva. Y vas a ir hoy a la conferencia.

Consultante: Si, la verdad hoy tengo nervios porque yo no sabría con quién sentarme, con quien hablar, entonces estoy... ahorita venia en Transmilenio y yo “¿será que me devuelvo?” jajaja estoy con esos nervios todavía.

Terapeuta: ¿Qué pasa si te devuelves?

Consultante: Pues no voy a la conferencia y me pierdo, pues, una charla sobre comida colombiana de un chef muy bueno y que escribió un libro... escribió un libro que ha ganado yo no sé cuántos premios, record de venta... no sé algo así. Y pues el chef es muy bueno, pues está en la universidad anterior y él le dicta cocina colombiana a mis amigos.

Terapeuta: ¿Qué pasa si no te devuelves?

Consultante: Pues aprendo más cosas.

Terapeuta: Aja. Eso a nivel de aprendizaje académico, y que tú quieres ir porque te gusta el tema. Y a nivel de tu proceso personal, ¿Qué pasa si vas? ¿Qué estas logrando?

Consultante: Como superar, como el estar sola, como sin conocer a nadie porque pues listo, puede que otros se hayan inscrito pero pues yo no sé.

Terapeuta: ¿Tú te has cerrado posibilidades en la vida por ese miedo?

Consultante: Yo creo que sí. Porque a veces digo “no, voy a estar sola entonces mejor no voy” entonces no lo hago.

Terapeuta: ¿Qué cosas que de pronto tú digas ahorita recordando “ush yo por qué deje que eso me impidiera hacer tal cosa”? como que tú digas, habría sido importante hacerlo.

Consultante: Pues lo de los talleres de apoyo.

Terapeuta: ¿Los talleres de apoyo?

Consultante: Si, siempre. Claro porque es que no fui a ninguno... a ninguno.

Terapeuta: ¿y este semestre?

Consultante: No he ido a ninguno.

Terapeuta: ¿por lo mismo?

Consultante: No, no por lo mismo, sino porque me quedan muy cruzados.

Terapeuta: ¿Con los horarios?

Consultante: Con los horarios. Digamos pues yo puedo ir a pastelería, porque yo quería ir a uno de pastelería pero me queda el martes.

Terapeuta: ¿Se te cruza con clase?

Consultante: Con cocina, y yo... “está bien”. Pero a cocina sí, y pues yo he habado con el profesor, y eso sí. Pero como que ya estoy más calmada por ese lado... como para poder ir sola a un taller de apoyo.

Terapeuta: Si tú no tuvieras esa pena ¿Qué harías? ¿Cómo sería tu vida?

Consultante: Mejor.

Terapeuta: ¿En qué cambiaría?

Consultante: Pues que podría hacer las cosas yo sola, sin la necesidad de tener a alguien ahí acompañándome.

Terapeuta: Sí. Tú crees que tiene relación el tema de, de pronto, sentirte que a veces no puedes con que necesites, digamos... son dos miedos distintos, yo veo que son dos miedos distintos, pero no sé si tengan relación. ¿Tú que piensas?, uno es el miedo a no poder, como a no ser capaz, que te estas sintiendo distinta con eso; y otro es el miedo a que se burlen de ti o que te critiquen, no sé, te rechacen que es el miedo que estamos hablando hoy. Pero fíjate que ambos miedos te llevan a buscar a alguien que te apoye.

Consultante: Aja.

Terapeuta: En el primero, para sentirte capaz. Y en el segundo, porque sola... ¿Cómo te sientes sola?

Consultante: Pues eso es como, digamos en el colegio que a veces me dejaban sola y me sentía como un hongo por así decirlo, como que nadie me apoyaba ni nada de eso.

Terapeuta: ¿Cómo se siente uno como un hongo? O sea, ¿Cómo se siente en tu cuerpo? ¿Cómo es esa experiencia?

Consultante: Como si no tuviera amigos, como si no tuviera a alguien.

Terapeuta: Y cuando no tienes a alguien ¿Tú cómo te sientes? Trata de pensar en tu sensación, donde la sientes, como es...

Consultante: Pues se siente como vacío, como muy vacío.

Terapeuta: ¿Dónde?

Consultante: En general.

Terapeuta: ¿En todas partes?

Consultante: Sí.

Terapeuta: ¿Te sientes vacía?

Consultante: Aja.

Terapeuta: O sea, ¿Cuándo no hay alguien te sientes vacía?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Eso tú crees que puede tener relación con esa búsqueda de apoyo que muchas veces tienes?

Consultante: Yo creo que sí.

Terapeuta: Cuando te sientes vacía ¿cómo haces las cosas que tienes que hacer?... ¿Diferente o igual?

Consultante: No las hago.

Terapeuta: ¿No las haces?

Consultante: No las hago.

Terapeuta: o sea ¿Tienen relación?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ir con alguien, por ejemplo a lo de hoy, supongamos que tienes una amiga que “vamos juntas y miramos” ¿Qué seguridad te daría eso? ¿Seguridad de qué?

Consultante: De que no iba sola, de que iba acompañada, de que muchos pueden ir con amigos y yo puedo estar ahí en una esquina sin nadie con quien hablar.

Terapeuta: Esa sensación es muy fea.

Consultante: Si.

Terapeuta: Es horrible y es muy dolorosa, pero es solo una sensación como la otra. También es una sensación que es fea pero es solo una sensación. El hecho de que todos estén con amigos y tú no, realmente, o sea, si lo miras como desde afuera ¿Cuál es el problema? Desde afuera, yo sé que desde lo que sientes que es totalmente el problema. Pero si lo ves desde afuera, si no eres tú sino alguien más que está ahí, solo y todos los demás están con amigos ¿Cuál es el problema?

Consultante: Pues ahí no sé, no lo vería como problema.

Terapeuta: No necesariamente es un problema. O sea, el hecho de estar sola, sin amigos, no es un problema. El problema es lo que se te despierta a ti, y es esa sensación de vacío y de sentirte sin apoyo porque en un momento en el que tú necesitabas mucho apoyo pues no lo tuviste. Pero eso ya pasó, y ahora eres una adulta, que puede enfrentar muchas situaciones sola, y creo que es lo que necesitas vivir, ¿Qué cosas estas enfrentando sola?

Consultante: Lo de los recibos, pues yo digo que lo de hoy que es bastante para mí, la verdad.

Terapeuta: Si, lo de hoy es importante.

Consultante: Sí. Pues creo que el venir acá.

Terapeuta: Si. Porque lo haces tú sola.

Consultante: Lo hago por mí misma.

Terapeuta: Y totalmente sola, o sea, tus papás han venido pero porque yo les he pedido refuerzo, pues no refuerzo, sino porque hay que trabajar con la familia, apoyo. Pero no porque tú les estés pidiendo que te ayuden, ni porque ellos tampoco lo estén buscando, es algo tuyo. ¿Qué más has hecho por ti sola?

Consultante: Pues digamos el mirar las universidades después de que me salí de la anterior, el buscar las universidades, porque bueno, yo fui solo a dos. Y a la otra fui a una cosa de opening y que no sé qué y a la mía también fui a un opening ahí. Y me sentí más cómoda en ésta.

Terapeuta: O sea, ¿fue una decisión tuya?

Consultante: Fue una decisión mía porque ese día dijeron “listo te paso los papeles de admisión” y pensé en esta universidad y dije “sí de una”. Porque me sentí mejor.

Terapeuta: ¿Lo hiciste por ti?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Cómo se siente cuando haces las cosas por ti?

Consultante: Chévere.

Terapeuta: ¿Se siente mejor que cuando lo haces por los demás?

Consultante: Sí.

Terapeuta: Cuando alguien toma una decisión por ti ¿Cómo es la sensación después?

Consultante: Como que yo hubiera preferido tomar otra decisión... Pero pues sí.

Terapeuta: Sí, yo creo que es un momento en el que es importante que te des cuenta que sola puedes enfrentar las cosas. ¿Qué es lo peor que puede pasar hoy? Allá en la conferencia.

Consultante: Pues digo que nada porque yo a veces hablo con todo el mundo jajaja.

Terapeuta: Jejeje.

Consultante: Entonces pues no, nada. Igual pues voy a escuchar al expositor.

Terapeuta: Vas es para ti. ¿Y cuál es tu miedo? Estás hablando desde ti, viendo que de verdad no va a pasar nada, pero si hablas desde el miedo ¿qué es lo peor que puede pasar? ¿Qué temes?

Consultante: No sé, que la gente me empiece a mirar como “ella vino sola” o “ella está sola sin nadie”

Terapeuta: ¿Y eso que significa? Que alguien este solo sin nadie ¿Qué significa?

Consultante: Pues desde mi punto de vista.

Terapeuta: Desde tu punto de vista.

Consultante: Que no, que no tiene amigos que no invitó a nadie.

Terapeuta: O sea, ¿qué no tienes amigos?... ¿qué no tienes a quien invitar? ¿Y eso es verdad, que no tengas amigos?

Consultante: No yo si tengo jajaja.

Terapeuta: Si alguien viera que no tienes amigos ¿Eso cómo te hace daño a ti?

Consultante: Me hace sentir como si estuviera sola.

Terapeuta: ¿Es el miedo al rechazo, o es miedo a la burla o que miedo es el que aparece ahí?

Consultante: Creo que es el miedo a la burla.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si.

Terapeuta: O sea, ¿Qué se burlen de ti por el hecho de que estás sola?

Consultante: Aja.

Terapeuta: No puede tener a nadie, no tiene amigos, pobrecita.

Consultante: Sí.

Terapeuta: Cuando hablas en público... jejeje tu cara de “¡no, hablar en público no!” jejeje.

¿Es lo mismo, el miedo a la burla?

Consultante: Si. Al que diga algo mal y “agh”.

Terapeuta: Con tu profesora de pastelería del semestre pasado, que ella era como muy estricta, ¿Cuál era el miedo?

Consultante: El que me regañara.

Terapeuta: ¿Ella era que te regañara?

Consultante: Si.

Terapeuta: Y eso te bloqueaba, no podías hacer las cosas. ¿Cómo se vencen los miedos? En lo que has aprendido.

Consultante: Pues sería por decirlo así, como haciéndolos.

Terapeuta: Enfrentándolos.

Consultante: Enfrentándolos. Si igualmente veo con la misma profesora panadería jejeje.

Terapeuta: Jajaja tienes una nueva oportunidad para enfrentarlo jejeje. ¿Y te has sentido con ella así también este semestre en panadería?, como que te va a regañar, o como que te va a intimidar.

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Es más relajada en panadería?

Consultante: Es más relajada en panadería.

Terapeuta: ¿Por qué? Jejeje.

Consultante: No sé jajaja.

Terapeuta: Panadería la pone tensa jejeje la pastelería la pone tensa.

Consultante: Ajá

Terapeuta: Cuándo alguien a tu alrededor dice algo equivocado, o dice algo tonto, en el presente, no estoy hablando del colegio cuando te hacían bullying y era un ambiente difícil, pero en el presente, si alguien en tu curso, o un amigo tuyo o un compañero dice algo bobo, o algo absurdo ¿Qué pasa normalmente?

Consultante: Pues se ríen pero lo hacen como de chiste.

Terapeuta: ¿Queda ahí?

Consultante: Si, pero a mí a veces me da miedo que ese chiste sea más burla, me da miedo el volver a llegar a que ese chiste se vuelva bullying.

Terapeuta: Cuando fue bullying en tu vida, pues primero eras más chiquita, o sea era un momento... ¿Qué hacías tú? O sea, ¿Cómo lo manejabas? Cuando la gente se reía de ti y cuando la gente te molestaba ¿Tu qué hacías?

Consultante: Me cerraba y no hablaba con nadie.

Terapeuta: ¿Si, evitabas?

Consultante: Si, evitaba como por tratar de ignorarlo, lo escondía y no se lo decía a nadie. Pero igualmente estaba el sentimiento ahí.

Terapeuta: ¿Ese vacío que me dices?

Consultante: Si.

Terapeuta: Hagamos algo, ¿Te acuerdas de como es el vacío?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿No? Trata de recordar cómo es esa sensación. Yo también la he sentido. Y ahora que lo dices yo la siento como acá, como si me atravesara y bajara por acá. ¿Tu como la sientes?, trata de...

Consultante: Como acá. Como si me bloqueara para no decir nada.

Terapeuta: ¿Cómo si se te cerrara la garganta?

Consultante: Aja.

Terapeuta: En tu cuerpo ¿Qué más sientes?

Consultante: Como temor.

Terapeuta: ¿Dónde sientes ese temor?

Consultante: En los brazos.

Terapeuta: ¿En los brazos?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Qué es? Descríbeme a sensación de los brazos.

Consultante: No sé, es como si quisiera que me pusieran algo para que nadie me viera o algo así.

Terapeuta: Te sientes como desprotegida, como si tuvieras los brazos expuestos.

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Cómo si estuvieras muy expuesta?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Y el vacío, si? ¿Todo eso al mismo tiempo?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Ya lo estabas recordando un poco cómo es?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Lo estás sintiendo un poquito?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Si? De uno a cinco, ¿Qué tanto lo estás sintiendo?

Consultante: Bastante.

Terapeuta: De uno a cinco ponle una puntuación.

Consultante: Como un 4.5.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si.

Terapeuta: Todas las sensaciones, todas, son limitadas en el tiempo, o sea, no existe una sensación que dure toda la vida ni que te dure todo el día. A lo que tú le has huido tantos años, es a esta sensación. Yo no estoy hablando de cuando empezó todo, pero es que cuando empezó todo, eso ya pasó. ¿Hace cuánto pasó?

Consultante: Diez años, nueve.

Terapeuta: Harto, ¿no? Es como harto, hace nueve años pasó algo, y hace nueve años tú eras una niña, a parte estabas pasando por una situación de salud y de todo supremamente difícil. Hoy nueve años después eres una mujer adulta, y lo único que te sigue acompañando de esa historia es esa sensación. ¿Qué te hizo la sensación en este rato?

Consultante: Como achacarme, por decirlo así.

Terapeuta: ¿Lo sientes así?

Consultante: Si.

Terapeuta: En este momento ¿Cómo te sientes, ya normal?

Consultante: Ya normal.

Terapeuta: ¿Qué poder tuvo sobre ti finalmente? ¿Dejo alguna secuela? ¿Se te destruyó algo? ¿Se te cayó un ojo? Jejeje no sé, nada.

Consultante: Nada.

Terapeuta: Las sensaciones solo son sensaciones, esto que estamos haciendo es un ejercicio supremamente importante porque eso que tú has evitado y que te cierra, muchas veces es sentir eso. Pero fíjate que sentir eso, en el momento, te hace sentir así, como que te achaca, pero la sensación se va.

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Qué es lo que necesitas aprender? Y fue la razón por la que te dije que hiciéramos esto, que esa sensación puede venir, pero así como viene se va. Cuando la sensación dura mucho tiempo es porque tú con tus pensamientos la estas alimentando, es como cuando te bloqueabas en los parciales pensabas “me va a ir mal, no voy a poder, no voy a poder, no voy a poder” ¿qué pasó?

Consultante: No podía

Terapeuta: No podías, exactamente. Y seguías sintiendo lo mismo, te sentías bloqueada, te sentías nerviosa, te sentías angustiada, no puedo, no puedo, no puedo... pues, te seguías angustiando, te seguías angustiando y te seguías angustiando. Ahora estás haciendo algo muy diferente, estas bloqueando el pensamiento, ¿para qué? Para organizarte y ponerte a pensar en lo que tienes que pensar. ¿Hiciste el ejercicio que te dije de ir diciendo lo que vas haciendo?... ¿Te acuerdas?

Consultante: No.

Consultante: Pues eso te iba a preguntar, porque digamos hoy, pues hoy mi mamá me dijo que yo me hacía mi almuerzo para ir porque ahí había mi almuerzo, y yo “bueno” y me dijo “hay pechuga” y yo “bueno, yo la hago” pero encontré unas piernitas de pollo y le dije “ay yo quiero hacerlas” pues la llamé y le dije que si podía hacer eso pero vi como una receta como de una salsa con tomate y con todo eso y yo dije como “¡ay voy a hacerla!” y yo “bueno, entonces tengo que picar esto, esto, esto, entonces ahora ya lo tengo que poner entonces esto lo tengo que aplastar”.

Terapeuta: ¿Y todo lo hacías mentalmente?

Consultante: Si.

Terapeuta: Lo estás haciendo. La idea de hacerlo en voz alta es que mientras se vuelve una costumbre lo matizas, mientras tanto, a veces los seres humanos tenemos, cuando vamos a generar nuevos pensamientos, primero necesitamos o escribir las cosas o decir las cosas. Para acostumbrarnos y educarnos a pensar de esa manera, y luego ya pensándolo. Tú lo estás haciendo primero pensándolo, no hay problema, lo estás haciendo. Pero cuando practiques yo te sugiero que intentes decirlo para hacer más como el ejercicio de seguir siendo consciente de eso

y que lo otro no te invada. Pero mira que esto que hicimos ahorita, que es otro temor que tienes que también es fuerte, es muy importante; es muy importante y es algo similar, tu no pensaste en nada y ¿Qué paso? La sensación se fue. Yo digo, si tú miras desde afuera ¿realmente pasas algo si estás sola?

Consultante: No.

Terapeuta: No pasa nada, ¿Cuál es el problema? Que si estás sola, sientes esto. Pero si tú ya sabes que esto se va ¿Qué es lo peor que puede pasar de verdad?

Consultante: Nada.

Terapeuta: Y si hoy, de pronto, viene la sensación, acuérdate de lo que hicimos, no pienses... no la alimentos, respira. Hemos trabajado respiración, distraerte, toma apuntes de lo que esté diciendo el conferencista o bueno, haz diferentes cosas para que tu atención se enfoque en esas otras cosas y no en el sentimiento y en alimentar el sentimiento, “si es que si estoy sola” “es que de verdad ninguna amiga mía me acompaña” porque entonces empiezas a meterte en una cosa que termina siendo muy difícil para ti, y yo estoy casi segura que nadie se va a burlar de ti por eso, absolutamente nadie. Y tú lo decías ahorita, lo más probable es que te pongas a hablar con todo el mundo, si pasa chévere, si no pasa, no pasa nada. Finalmente hiciste el ejercicio de hacer algo sola. La idea de esto es que empieces a acostumbrarte a que este tipo de sensaciones pueden venir pero no te bloques. Entonces si viene la sensación, digamos hoy o cuando intentes hacer algo sola, si viene la sensación, no dejes de hacer lo que estás haciendo. Claro tienes nervios de ir hoy, pero de verdad, objetivamente ¿Crees que va a pasar algo?

Consultante: No.

Terapeuta: Yo tampoco creo que pase nada, ¿vale la pena perdértelo por eso?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Vale la pena intentar retarte a ti misma en algo nuevo?

Consultante: Si.

Terapeuta: Y estas en eso, entonces ¿Vas a ir?

Consultante: Si. Me toca volver a pedir el ascensor pero bueno.

Terapeuta: Si pide el ascensor jejeje. Toca pedir el ascensor, eso sí obligatoriamente.

Consultante: Es que allá es muy difícil utilizar el ascensor, pues yo le digo al de seguridad al de la puerta que me pida el ascensor porque es que uno pide y tiene que poner una tarjeta y yo no tengo tarjeta.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes después de que hicimos ese ejercicio?

Consultante: Como más relajada.

Terapeuta: O sea, ya paro la sensación.

Consultante: Si ya.

Terapeuta: Fíjate que pasa, no se va a quedar para siempre, ni esta sensación, ni la de no poder, ni sentirte sola... no se va a quedar para siempre, son sensaciones. Y esas sensaciones han gobernado de alguna forma tu vida. Y ya no más, ya han hecho mucho. Ya no más, ya eso era en que lo siento, lo siento en el que ¿Qué va a pasar si lo siento? Lo siento, acá esta como ahorita, lo tenías, lo describiste, lo sentiste ¿y qué pasa?

Consultante: Nada.

Terapeuta: Nada. Es como cuando, no sé, te duele el estómago, al momento uno le duelen cosas como “si me dolió” pero ya se quitó. Si te quedaras pensando “¡cáncer!” sería terrible, y hay gente que lo hace, algo así, es diferente pero es algo así. Llega, te sientes así y se va. Se va solo. Entonces si viene has el ejercicio como de “bueno que se quede acompañándome pero no le

voy a poner atención” intenta respirar y distraerte para empezar a cambiarlo, la próxima hacemos un ejercicio de hacer lo mismo y tú misma bajarlo, tu misma eliminarlo.

Consultante: Ok.

Terapeuta: ¿Listo? ¿Te parece?

Consultante: Listo.

Terapeuta: Necesito que adquieras más responsabilidades en tu casa. Los recibos ya están controlados, ¿o no?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Qué podrías hacer?

Consultante: Ay no sé.

Terapeuta: La ropa yo si pienso que la deberías lavar bien lavadita. Jejeje, o sea, me refiero a que seas tú la que la lave.

Consultante: Aja.

Terapeuta: No como ahorita está pasando, es que finalmente es tu mamá.

Consultante: Pues yo solo lavo el uniforme.

Terapeuta: Lava tu ropa.

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si, está bien.

Terapeuta: Dile a tu mamá, si quieres, pero no me gustaría hacerlo porque tú misma estás haciendo esas cosas. Si quieres yo hablo con tu mamá y le digo “le vamos a subir a otro nivel”, que lave la ropa” pero me parece que tú lo puedes decir.

Consultante: No bien.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si.

Terapeuta: Y ¿Hiciste la lista de cosas que quieres ganarte?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Hablaste con tus papás sobre eso?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Y por qué?

Consultante: Se me olvidó. Se me olvidan.

Terapeuta: Pero tú la vez pasada pusiste un recordatorio, ¿no? Para todas las tareas que teníamos.

Consultante: No me acuerdo.

Terapeuta: Yo me acuerdo que tú escribiste.

Consultante: ¿Si? No me acuerdo.

Terapeuta: Tú pusiste un recordatorio para la transferencia, pusiste un recordatorio para traer la escalera, tú pusiste recordatorios, yo me acuerdo.

Consultante: No, no lo puse.

Terapeuta: ¿No lo pusiste?

Consultante: No.

Terapeuta: Bueno, ¿de qué debes poner recordatorios?

Consultante: De la escalera, de los compromisos, del decirle a mi mamá lo de la ropa y no me acuerdo más.

Terapeuta: Escalera, compromisos y lo de las ganancias.

Consultante: A ok, sí.

Terapeuta: Listo, ven apagamos.

Consultante: ¿Qué horas son? Si es a las 3:30 la conferencia.

Terapeuta: ¿y vas a ir entonces?

Consultante: Si.

Sesión 5.

Terapeuta: Bueno, no nos veíamos hace tiempos, ¿Cómo has estado?

Consultante: Bien.

Terapeuta: ¿Cómo te fue en los parciales?

Consultante: Sólo he hecho el de cocina.

Terapeuta: ¿No te han hecho los otros?

Consultante: no, hoy la chef, la de panadería... hoy tenía panadería, preciso. Entonces pues yo la llame para que nos ayudara pues a revisar, hicimos croissants, entonces pues la masa tiene que estar bien y que estirla bien y que entonces no sé qué, entonces yo la llamé para preguntarle sobre todo eso y me dijo “señorita Sandra, me dijo jueves a las 12” y yo...

Terapeuta: O sea, ¿para el jueves?

Consultante: Si jajaja.

Terapeuta: Pasado mañana.

Consultante: Pasado mañana.

Terapeuta: ¿Y cómo te sientes para...?

Consultante: Pues bien.

Terapeuta: Te faltan ¿Cuáles, panadería?

Consultante: Y pastelería. Y ya. Es que con el de pastelería yo no sé, el profesor no me ha puesto nada a mí.

Terapeuta: ¿Pero le has dicho?

Consultante: Si, yo le recuerdo. Y me dice “no, es que tengo que revisar unas personas y que no sé qué” pero pues...

Terapeuta: Si ya sé, que no te ha puesto el parcial. Bueno y ¿para el del jueves que has hecho para prepararte?

Consultante: Pues...

(Le timbra el celular a la consultante)

Terapeuta: ¿Urgente contestar?

Consultante: Es que es mi tía.

Terapeuta: Tranquila.

Consultante: Ella uno tiene que avisarle siempre donde está, ella se preocupa mucho por uno.

Terapeuta: ¿Ella es la tía que vive cerca, bueno, que vive en el mismo edificio?

Consultante: Si. Con mi abuelita.

Terapeuta: ¿Qué te decía? Ah bueno que ¿Qué has hecho para prepararte para el examen?

Consultante: Pues digamos de la parte práctica, es complicado porque mi espalda casi no me lo permite, entonces yo trato de como estar relajada o por lo menos... pero digamos de la parte de panadería es mirar las cantidades, el porcentaje y amasarlo.

Terapeuta: ¿Y para amasar tienes problemas por la espalda?

Consultante: Claro, porque pues el mesón queda abajo, y yo en una parte, al principio, yo sé que se echa la harina, se tamiza, se abre un hueco, se echa la levadura, la sal va por fuera, se le echa el líquido, se hace la masa, se le echa lo que sea de saborizantes y se revuelve, entonces si necesita más agua tú le echas más agua y no sé y ahí se rasga, como si estuvieras lavando ropa entonces es durísimo para mí.

Terapeuta: ¿Y entonces?

Consultante: No, pues me toca aguantarme el dolor.

Terapeuta: ¿Si? ¿Y en esos casos que se hace, o sea, en cocina si alguien tiene un problema en la espalda?

Consultante: Ah no sé.

Terapeuta: ¿Qué hacer?

Consultante: No, ni idea.

Terapeuta: ¿Y sentarte o algo no te ayudaría como a...?

Consultante: No, igualmente no sé porque cada vez que hago así el espasmo va en la espalda. Entonces claro, eso me duele muchísimo.

Terapeuta: ¿Pero el medico te dice que se puede corregir?

Consultante: Si claro. Con el ejercicio y todo eso de la parte muscular, o sea, si llego a tener en el lado muscular que este firme, ya los huesos no se van a recargar tanto a las articulaciones sino a los músculos.

Terapeuta: ¿pero tú estabas en el gimnasio?

Consultante: Si, pero me salí por lo de la espalda y pues yo estaba en natación con mi papá. Pero estaba en un curso donde manejaba aletas, y en aletas se ve mucha ondulación, y yo en ondulación pues me mata eso. Y digamos mi papá, él sale de la piscina y sale refrescado y sale bien de la espalda, yo no, me meto a la piscina y salgo peor. Entonces lo que me dijo el doctor es que listo, que vaya a piscina que eso me sirve pero no clases así.

Terapeuta: Si no, una clase en donde te pongan a mover la espala

Consultante: Entonces pues yo me salí de natación también aparte, entonces mi mamá dijo que no, que entonces que vaya a la casa, que en la casa tengo una piscina, pues en el conjunto hay una piscina y pues yo puedo ir, y pues me sale barato y me parece viable.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si, me parece bien, y pues si no lo hago tan duro pues salgo relajada de la piscina y todo eso. Pero igual, digamos que en panadería es más como de teoría, de saber qué hace cada ingrediente en el pan, para poder agregarle, y pues es como repasar eso y estoy repasando, y pues, ahí tengo varios... y tengo un método para estudiar, entonces...

Terapeuta: ¿Y la parte práctica? Es que estoy pensando como que en otros momentos el no practicar te ha afectado, como puedes practicar esa parte... ¿no te puede ayudar alguien, de pronto, como a hacer los movimientos que te cuestan?

Consultante: No, porque es que el parcial es individual entonces yo no puedo decirle a nadie que me ayude a hacer eso porque me estaría ayudando en el parcial.

Terapeuta: Si, claro.

Consultante: Entonces ya es muy complicado.

Terapeuta: O sea, ¿Te toca esforzarte y hacer eso?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Y qué piensas al respecto?

Consultante: Pues no sé, pues digamos que, hoy no entre a la clase práctica de cocina porque yo hoy salí muerta de panadería, entonces yo hable con el chef de cocina y le dije “yo voy a estar en teórico, yo tomo apuntes y todo pero yo no puedo estar en el práctico, estoy muy cansada y la espalda no me da”.

Terapeuta: ¿Es por la espalda?

Consultante: Claro, entonces... y aparte porque me dijo que tenía el jueves, entonces le dije “no, yo estoy demasiado cansada”, entonces no doy. Y si le hago más y le hago más la espalda... entonces se me aplaza más el parcial. Entonces esa no es la idea.

Terapeuta: Si es cierto. Sí, te toca cuidarte la espalda para poder presentar el parcial de panadería.

Consultante: Hoy estuve en cocina el teórico, hoy estuve en el teórico pero no estuve en el práctico porque mi espalda no me iba a dar y yo hablé con el chef y el chef sabía y todo eso. Pero hoy la clase estaba fácil, yo sé la clase.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes con el tema de la iniciativa... porque antes tú me decías que te costaba y que la pereza, de pronto, como que te ganaba para ponerte a estudiar, para organizar todo lo que tú querías, ¿cómo te sientes con eso ahorita?

Consultante: No, bien, o sea, siento como que he mejorado en eso de la parte de “pues tengo que llegar a estudiar, tengo que llegar a repasar lo que vi porque pues se me va a olvidar” porque digamos el semestre pasado yo no le ponía atención, yo anotaba yo lo hacía y listos, y pues, llegaba al parcial y sin practicar, sin repasar ni nada pues también me quedaba en blanco porque... y yo me acuerdo que...

Terapeuta: O sea, ¿Eso influía para que te quedaras en blanco?

Consultante: Claro, también sí.

Terapeuta: Claro, porque también si no estudiabas que se te iba a ocurrir en ese momento.

Consultante: Pues yo lo podía repasar y todo pero pues, yo no repasaba la receta, yo solo teórico y ya, entonces claro eso también...

Terapeuta: Te diste cuenta de eso.

Consultante: Si claro.

Terapeuta: ¿Y por qué era, por qué te pasaba eso?

Consultante: No se cómo que me sentía segura de que me iba a salir algo de lo que ya había visto entonces, lo vi entonces ya.

Terapeuta: ¿Cómo que te confiabas mucho?

Consultante: Exacto.

Terapeuta: ¿Pero tu sabías en el fondo que tenías que mirar las recetas, estudiarlas... en el fondo de tu corazón?

Consultante: Si, pero digamos que yo solo las repasaba, si eso y ya.

Terapeuta: ¿Y qué te ganaba ahí, la pereza?

Consultante: No sé qué es eso, si digamos que era la pereza y todo eso, pero pues ya en la casa pues ya estoy practicando más ya hago muestras, ya hago esto y lo otro. Pues ahí, trato de sacar a mi mamá de la cocina porque ella trata a veces de ayudarme y me estresa ¿Si me entiendes? Entonces termino estresándome yo y termino haciendo lo que ella dice.

Terapeuta: ¿Te acuerdas que eso lo habíamos hablado un poquito en cuanto a los límites? Claro, que ella lo hace con la mejor intención y todo.

Consultante: Claro y ella está ahí.

Terapeuta: Te afecta para tu proceso.

Consultante: ¿Y le has dicho a ella?

Terapeuta: Pero entonces me da como “ay échale esto, y esto, y esto” y yo como que “pero si en la receta no...”

Consultante: Pues antes de cocinar yo le digo, y hasta mi papá le dice que no se meta, pues de la mejor forma jajaja o sea, como que no trate de... y pues al final de todo mi papá también se da cuenta y es como “yo le dije”.

Terapeuta: ¿Pero en ese momento no les dices?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Por qué no lo haces?

Consultante: No sé, es como, o sea, de lo estresada que me pongo no.

Terapeuta: ¿Qué te estresa?

Consultante: El que me diga que hacer si yo ya sé lo que debo hacer.

Terapeuta: O sea, te sientes ¿Cómo? Como si ella...

Consultante: No confía en mí, de lo que yo hago.

Terapeuta: ¿Cómo si ella no confiara en ti? Y ¿Solo lo sientes con eso, como que no confía en lo que haces, o alguien no sé?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Es con el tema de la cocina, que se mete a la cocina?

Consultante: Si.

Terapeuta: Tienes que decirle.

Consultante: Si, me toca decirle.

Terapeuta: ¿Quieres decirle?

Consultante: Si. Digamos que si yo no le llego a hacer caso ella hace mala cara porque es que digamos el almuerzo que yo hago es para mí y para mi abuelita, mi tía y los que vienen de visita. Entonces lo que mi mamá quiere es que salga perfecto.

Terapeuta: Si, no lo está viendo como una oportunidad tuya para estudiar sino para hacerle un almuerzo a todos.

Consultante: Si exacto.

Terapeuta: ¿Y tú estás de acuerdo con eso?

Consultante: Con...

Terapeuta: ¿Cómo que seas la que le prepara el almuerzo a todos?

Consultante: Pues me parece bien, yo digo “listo yo les hago el almuerzo” y “yo los invito” y todo, pero pues que sea mi almuerzo, que sea de lo que yo hago. ¿Si me entiendes?

Terapeuta: Si, que no te impongan formas de hacer el almuerzo porque tú eres la que sabe lo que está haciendo.

Consultante: Exacto.

Terapeuta: O sea, no te importa que sea para todos siempre y cuando te respeten. ¿Cómo podrías decírselo a tu mama?

Consultante: No sé.

Terapeuta: Y a tu papá también.

Consultante: No, mi papá hasta esta con mi mamá en la cocina, él me ayuda muchísimo, demasiado.

Terapeuta: y con tu mamá ¿Cómo se lo podrías decir? ¿Tu como sientes que es la mejor manera de hacerlo?

Consultante: Jajaja pues si sería como hablándole y pues diciéndole que yo voy a hacer el almuerzo pero pues yo tengo mi receta y voy a seguir al pie de la letra lo que dice la receta. Porque pues lo que dice mi mamá es que yo tengo que innovar, que tengo que mirar otras recetas que tengo que echarle otras cosas, y yo digo “listo, yo puedo hacer eso en un almuerzo cualquiera, pero si estoy repasando algo que me puede salir en un parcial yo no puedo meter cosas que no están en la receta”.

Terapeuta: Si. ¿Y le has dicho eso?

Consultante: No. Sería como decirle eso jajaja.

Terapeuta: Si, jejeje. Esto ya lo habíamos hablado una vez ¿No?

Consultante: Creo que sí.

Terapeuta: ¿Y en que habíamos quedado?

Consultante: Pues yo le hablo, o sea yo le digo que no se meta tanto en la cocina ni nada de eso, pero pues al fin y al cabo ella siempre está en la cocina, y pues ella me ayuda muchísimo, y con el orden y ella me lava los platos, y está bien.

Terapeuta: Pero ¿Sería muy terrible que no lo hiciera?

Consultante: No.

Terapeuta: Digo en el momento de cocinar, no después los platos de todos los invitados porque eso sí que pesar que te toque lavar a ti todo. Y si te ayuda que bueno. Pero en el momento en el que estas cocinando ¿Es tan necesario que ella este ayudándote con los platos, con todo? o... pues no sé, digamos digo yo en mi experiencia muy básica de cocinar, pues uno va usando cosas, yo digamos, y uno como que se le va ensuciando pero se puede lavar, ¿en qué te ayuda ella? Digamos ¿Cuándo hay cosas por lavar acumuladas?

Consultante: Pues digamos que al principio si hay loza yo tengo que lavar todo para empezar a cocinar.

Terapeuta: ¿Y ella te ayuda en eso?

Consultante: No, yo la lavo. Pero entonces digamos que estoy cortando algo entonces termine de cortar, entonces utilice esta olla pero la vuelvo a necesitar otra vez entonces ella me la lava, son cosas que salen así momentáneas.

Terapeuta: ¿Y cómo es en la universidad?

Consultante: Yo tengo que estar sola.

Terapeuta: Eso ya lo habíamos hablado jejeje igualito estamos repitiendo eso. ¿Cómo lograste hablar con tu tía?

Consultante: Pues hablándole y explicándole que es necesario que me deje de avisar de lo de los recibos porque pues ya es una responsabilidad mía, que yo tengo que cumplir.

Terapeuta: ¿Y cómo te fue? O sea, sé cómo te fue pero ¿Lo cumplió?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Si le quedo claro?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Tú crees que como se lo dijiste le quedo claro así como lo hemos practicado?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Qué necesitas para hacer eso con tu mamá?

Consultante: Es que no necesito nada, es solo hablar con ella. Es ya decirle que yo puedo hacer las cosas y que no me voy a emprolemar.

Terapeuta: ¿Cuáles son los problemas para ti, que te esté generando el que tu mamá este en la cocina? Dímelas clarísimas, así como...

Consultante: Pues que no me está dejando practicar para las cosas que necesito hacer, que me estresa a mí y se estresa ella y salimos peleando después entonces, es complicado también. Y entonces yo digo listo porque digamos ella dice también “tú haces el pescado y yo hago los patacones y otra cosa” ¿Si me entiendes?

Terapeuta: Si.

Consultante: Entonces como que nos dividimos el trabajo. Pero pues...

Terapeuta: ¿Y eso para ti es bueno o malo?

Consultante: Malo.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Pues, o sea, digamos en un almuerzo compartido pues está bien, pero cuando voy a hacer una receta.

Terapeuta: Porque además una habilidad que ustedes tienen que desarrollar es tener varias cosas simultáneamente y que todas salgan bien.

Consultante: Si, exacto. Tengo que hacer eso.

Terapeuta: ¿Por qué te digo que necesitas? Porque esto que hemos hablado desde hace un tiempo larguito, y hoy lo estamos hablando otra vez, y el problema se ha venido repitiendo, o sea, en este tiempo tras de que lo hablamos y lo identificamos como un problema de “oiga, es un tema de poner límites” a hoy, ha habido muchos momentos en los que tú te has sentido estresada, invadida, en las que has sentido lo que tú me decías que tu mamá como que no confía en lo que tú haces. Y has sentido eso pero aun así te quedas callada. Me parece importante que mires en ti misma, ¿Qué te lleva a quedarte callada? a pesar que ya lo sabes y a pesar de que te está haciendo sentir mal pues porque te estresa, pelean te hace sentir que ella no confía en ti entonces, pues me imagino que es una sensación harta. ¿Qué crees tú que ha pasado dentro de ti que no te deja ir y decirle a tu mamá lo que me estás diciendo a mí? Piénsalo a ver, medítalo, no me lo tienes que decir ya jejeje medítalo.

Consultante: Ay no sé jajaja. Es que es como él, pues yo también creo que es de pronto bastante presión de invitar digamos a mi abuelita y a mi tía, porque digamos, una vez la salsa que hice y me quedo deliciosa, y yo la hice pero esta salsa tiene azúcar y mi abuelita no puede comer porque ella es diabética, entonces mi mamá a veces mira a ver qué otra cosa.

Terapeuta: O sea, ¿Sería más fácil si no cocinaras para todos?

Consultante: Si, me parece.

Terapeuta: ¿Pero qué no te ha dejado decirle?

Consultante: No sé.

Terapeuta: Porque eso que dices es súper importante y pienso que es importante que se lo expreses, para que busquen una alternativa de solución. ¿Pero qué no te ha dejado decirle a tu mamá como te está afectando a ti que ella se meta en la cocina?

Consultante: No sé, pues o sea, de lo que yo te había dicho, o sea, yo le digo que no se meta en la cocina y que no me ayude que yo puedo, pero pues como que no lo toma muy...

Terapeuta: ¿En serio?

Consultante: En serio. Y se sigue metiendo a la cocina.

Terapeuta: ¿Cómo lo debes decir para que lo tome en serio?

Consultante: Pues explicándole bien, que necesito estar yo sola en la cocina preparando las cosas para poder practicar.

Terapeuta: Si tú le dices a ella hoy, supongamos. Y mañana vuelve y se mete, ¿Qué tienes que hacer en ese momento? ¿Qué crees tú que es importante hacer?

Consultante: Repetirle y decirle que necesito que me deje sola.

Terapeuta: En el momento.

Consultante: Si.

Terapeuta: Y creo yo que es importante decírselo así como dices tú, explicándole las razones, pero la forma también es importante, que es lo que hemos hablado. Y si varias veces tienes que decírselo pues hay que decírselo, hasta que ella entienda que es de verdad que tú estás poniendo esa barrera. Porque de pronto tu familia, o sea familia, familia chiquita, papá, mamá, hermana,

¿qué tanto entienden ellos tus límites? O sea, más que entiendes, ¿Qué tanto aceptan ellos tus límites? ¿Tú qué piensas?

Consultante: Pues digamos mi papá, él sí me deja y él sí “tienes que practicar” y el domingo pasado “ay que si nos haces un risotto” pero pues como yo siempre he hecho risotto de pollo, y me dice “¿y si lo haces con camarones y un salmón?” y yo “oye que buena idea”, y pues igualmente estoy practicando risotto. Pero pues ese día salimos a almorzar entonces yo “ay entonces el próximo domingo yo te hago uno”.

Terapeuta: En general ¿Tú sientes que tu papá sí acepta tus límites? O sea, no solo este sino tus límites en general... ¿Y tu mamá y tu hermana?

Consultante: Pues mi hermana, sí. Ella no se mete tanto conmigo en esto de cocina ni nada de esto.

Terapeuta: Digo no solo en esto, en otras cosas. Hablo como en general en tu vida, como de límites. ¿Tú sientes que tu papá, tu mamá y tu hermana respetan tus límites?

Consultante: No entiendo jajaja.

Terapeuta: En general, no solo en la cocina, cuando algo te molesta, o cuando no estás de acuerdo con algo, o cuando tu exiges algo. ¿Tú crees que ellos tres si toman eso en serio y si entienden que tú les estas diciendo como “ey es que esa es mi postura”?

Consultante: Pues digamos que antes no se los decía, pero digamos con el hecho de mi hermana salir, mi hermana sale y ella si tiene espacio para otras cosas, pero digamos mi mamá le pide un favor y “no es que estoy estudiando, no es que estoy estudiando” y entonces el hecho de que los días que yo me quedo en la casa, o sea, jueves y viernes me toca hacer todo. O que mi hermana llega tarde y les dice “no, que me voy a quedar a la casa de...” y yo voy a decir eso y “que no” y me ponen problema, y yo ya les he expresado eso, y me dicen “si lo que pasa es que

tu hermana si avisa, si hace esto, si hace lo otro” o sea, como que me dan... pero listo, digamos yo ya estoy empezando también a hacer esto.

Terapeuta: Eso te iba a preguntar ¿Tú lo estás haciendo ahorita?

Consultante: Si.

Terapeuta: Si estas avisando, si estas cumpliendo.

Consultante: Si claro.

Terapeuta: ¿Entonces que más necesitan?

Consultante: No sé jajaja.

Terapeuta: ¿Has hablado con ellos? ¿Te acuerdas que eso quedo ahí como suelto?

Consultante: Ay sí, que me tocaba traerlo ¿cierto?

Terapeuta: Pues primero traerlo y segundo, pues que habíamos hablado de aumentar la responsabilidad.

Consultante: Si.

Terapeuta: De lavar la ropa. ¿Te acuerdas?

Consultante: Ay sí.

Terapeuta: ¿Y sí o no?

Consultante: Pues no, porque mi mamá sigue, o sea, yo estoy encargada de mi uniforme y es sólo eso.

Terapeuta: ¿Pero tú ya le has dicho que quieres lavar más cosas?

Consultante: No. Jajaja de verdad no. O sea, yo sí.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes con esas metas y con esos pequeños objetivos que nos estamos poniendo? Te parece que son, bueno, ahí entran varias cosas, ¿te sientes cómoda con hacerlos?
¿Cómo te sientes?

Consultante: Pues es que, es complicado porque digamos mi mamá, ella puede lavar la ropa todos los días, entonces pues a ella también le afecta porque ella tiene artrosis en las manos. Y mi mamá termina con dolor terrible de las manos, y yo le digo, no, no hagas esto pero yo no puedo estar en la parte de lavar ropa porque yo tengo que refregar, y a mi refregar me lastima la espalda.

Terapeuta: ¿Pero ustedes lavan todo a mano?

Consultante: No, o sea, lo que pasa es que mi mamá la echa en agua con jabón y la deja toda la noche o todo el día y después la echa a la lavadora. Es una cosa que ella hizo. Y ella lo hace así para sacarle bien el mugre y todo eso. Y después de la lavadora la pone en la secadora, pero es alguna ropa porque hay otra delicada y esa la cuelga.

Terapeuta: ¿Qué cosas quieres hacer tú, que quieres? Para seguir incrementando este tema de la autonomía porque lo de los recibos van bien, ¿o no?

Consultante: Si, va bien.

Terapeuta: Jejeje ¿Cómo así?

Consultante: O sea, es que el problema es que como mi papá, eso también tengo que hablarlo, porque mi papá tiene lo de la tarjeta ahí entonces claro a él se lo descuentan de la tarjeta.

Terapeuta: ¿No era que eso él ya lo había arreglado?

Consultante: No. No porque tenía que pagar la luz y yo les dije “necesito tanta plata” y no, no ya lo descontaron.

Terapeuta: Si, es que ellos tocan muchos aspectos, pero, ¿a quién le corresponde hacerlo?

Consultante: A mí. Me toca decirles, sí.

Terapeuta: ¿Qué piensas de todo lo que estamos hablando?

Consultante: Ay que ya lo habíamos dicho.

Terapeuta: ¿Y qué piensas de eso? ¿Qué piensas como en general del tema que hemos tenido hoy, qué piensas sobre eso, como que ya lo habíamos dicho, como que... qué opinas al respecto?

Consultante: Pues tocaría como recordárselo como volver al tema de repetirlo si no lo cumplen o algo así.

Terapeuta: ¿Te cuesta?

Consultante: Pues si porque a veces en el momento no me nace decirlo, ¿sí?

Terapeuta: ¿Cómo así?

Consultante: O sea, no sé no pienso en cómo decirles...

Terapeuta: ¿Se te olvida?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Se te olvida?

Consultante: Si.

Terapeuta: Bueno o ¿No lo tienes tan presente?

Consultante: Pues sí, yo creo que no lo tengo tan presente de eso, pero digamos la administración si la pago y pago el recibo del agua... si, ese es el que pago.

Terapeuta: ¿Sientes tu... pregunta es como por varias cosas que hemos hablado hoy, que ya habíamos hablado, como que te siento que de pronto te cuestan, o no sé si es que no te cueste sino ¿Qué es? O sea, creo que es importante que identifiques que es porque hace parte pues de tu proceso de crecimiento personal, y algo está pasando que como que no te está dejando... si, no es que no estés avanzando, tu estas avanzando mucho, o sea estas subiendo pues la escalerita si lo imagináramos, la estas subiendo, pero en ciertos escalones, es como que.

Consultante: Me salto.

Terapeuta: Si. ¿Qué crees que es lo que te está pasando con respecto a esos escaloncitos?

Consultante: De pronto no le doy tanta importancia a eso. Porque digamos yo digo “a bueno, entonces ya lo pago la tarjeta” no me preocupo por eso.

Terapeuta: ¿Cómo que te acomodas?

Consultante: Si. Sí, yo creo que es eso.

Terapeuta: ¿Con ese tipo de cosas?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Y con las de los límites? a tu familia y ese tipo de cosas.

Consultante: Pues estoy tratando.

Terapeuta: ¿Es difícil?

Consultante: Si, es difícil pero...

Terapeuta: ¿Qué es lo difícil? O sea no te angusties si es difícil, o sea, es normal que sea difícil, ¿Qué es lo difícil? Es importante que seas sincera contigo y te digas “a mí me está costando esto”, para que podamos identificar que es y trabajarlo. ¿Qué sientes que es lo que hace que eso sea difícil?

Consultante: Pues digamos la reacción que fueran a tomar, pero no la reacción de ponerse bravos o de cosas así, sino como lo que te decía de mi hermana, “pero es que tu hermana sí hace esto, esto, esto, esto”

Terapeuta: ¿Qué te comparen?

Consultante: Si. Es eso.

Terapeuta: ¿Cómo te hacen sentir cuando te dicen esas cosas?

Consultante: Pues que en ella, ella ya puede hacer todo lo que quiera y ella es menor que yo, y en mí no tienen nada de confianza.

Terapeuta: ¿Tu hermana cuantos años es que tiene?

Consultante: Mi hermana... 19. Es que yo sé que ella es dos años menor que yo, entonces yo digo “bueno, yo tengo 21 entonces ella cuantos tiene” jajaja lo pienso, si 19, ella tiene 19.

Terapeuta: ¿Cómo te hacen sentir a ti? El que siendo ella menor que tú, continuando lo que estabas diciendo que es muy importante.

Consultante: Pues me hace sentir mal porque pues, yo para quedarme en a casa de las gemelas “el teléfono de las gemelas, el teléfono de la mamá, el teléfono de la casa”, mi hermana dice “voy a salir, voy a estudiar” y me ha pasado, y yo no lo he dicho porque yo digo “listo es mi hermana y la dejo pasar” pero alguna vez en la vida ella dijo “no, voy a ir a una pijamada” y se fue de rumba.

Terapeuta: Y no dejaron de confiar por eso. ¿Y a ti si te la cobran como más duro?

Consultante: Aja. Porque pues yo siempre he tenido los problemas, pues todos mis problemas pasados, pero pues yo digo “listo o sea, ya dejen de recargarme eso” o sea, no me estoy, es que yo creo que el miedo de ellos es que yo le diga sí a cualquier persona y me vaya con esa persona. Entonces ellos pueden pensar que yo estoy en cualquier lado.

Terapeuta: Si, como que cualquiera te emboabe, te engatuse y tu termines yéndote.

Consultante: Pero pues yo sé que no va a pasar porque yo estoy bien. O sea, yo estoy bien en ese aspecto.

Terapeuta: Viéndolo objetivamente ¿Tu sientes que tú te sabes cuidar sola?

Consultante: Si, yo si me puedo cuidar sola.

Terapeuta: Si tú estás segura de eso, yo creo que es momento que... porque eso no lo va a hacer nadie por ti. Nadie, o sea, es decir es un paso que yo siento que es importante que des en tu casa, no solamente con salir, es todo, es como... mira todo lo que hemos hablado y tú has logrado muchas cosas como en otros aspectos, incluso en el aspecto de tu clase también. Has

logrado como con tus compañeros ponerles más límites, haz logrado sentirte mejor contigo misma, has logrado muchísimas cosas, lograste hablar con tu tía, que tampoco es fácil porque te daba miedo herirla, te daba miedo. Pero a la hora de en tu casa, por eso te pregunté por ellos tres, porque en tu casa como que hay algo que no te deja hacer lo mismo que haces acá o lo mismo que haces afuera, como que ahí es como si algo, no sé. ¿Es eso? ¿Qué te comparen?

Consultante: Si porque, o sea, a mí me siguen dando duro por lo que pasó, y pues yo sé mi hermana si al caso ha llegado, bueno una vez que llegó borracha a la casa y mi mamá la regañó y todo, pero después... y ella puede seguir saliendo y todo eso, pero creo que ellos no se han sacado de la idea, y yo sé que fue muy duro para ellos, obviamente pero pues no lo sacan y me tiene ahí y ahí.

Terapeuta: ¿Quién tiene que pararse frente a esa situación Sandra?

Consultante: Yo.

Terapeuta: Eres tú. Y ahorita decías algo que es más importante de lo que uno cree y es que estas cómoda, de alguna forma te acomodas a la situación.

Consultante: Me toca, yo digo que me toca porque es que ya no sé qué hacer, y pues yo les he hablado por cuando Catalina dice “no yo me voy a quedar a dormir” y ellos dicen “bueno”. Y se acabó. Y yo digo “me voy a quedar a dormir” y “¿Con qué permiso? ¿A qué hora, y teléfono?” y yo pero...

Terapeuta: ¿Y de verdad te toca acomodarte? ¿No hay nada que puedas hacer?

Consultante: No pues yo puedo hablar con ellos.

Terapeuta: Yo creo que puedes hablar con ellos, y es importante hablar con ellos pero creo que es como un todo, o sea, míralo como un todo. No es como cada cosa aislada sino un todo en

donde tú puedas, esa fortaleza que estas descubriendo dentro de ti, puedas en tu casa mostrarla y pararte y sacarla, porque si no lo haces, ellos también están cómodos.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Y están más seguros.

Consultante: Si.

Terapeuta: De alguna manera están más tranquilos. Tus papás están más tranquilos, tu mamá, tu papá. Y en el tema de la cocina pues tu mamá estaría más tranquila si está pendiente de lo que estas preparando, pero en otros temas pues si ellos están tranquilos de que tú no hagas ciertas cosas. Pero tú no estás tranquila, y es un todo ¿a qué voy con que es un todo? Es un todo, que ellos vean que tú eres una persona, una mujer, una adulta, que sabe cuidarse, que sabe decir “no”, tienes que empezar por tu casa, porque si tú a ellos no les sabes decir “no”, ellos como se van a dar cuenta que sabes decir “no” afuera.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Yo creo que por ahí va mucho. Yo no sé si te acuerdes del día que vino tu mamá, ella decía algo así “es que ella no nos dice a nosotros tampoco lo que piensa” ella algo te dijo.

Consultante: Si, que sí.

Terapeuta: Como que ella decía que quisiera que tu fueras más...

Consultante: Fuerte en ese sentido. Lo que pasa es que mi hermana reclama pero a mí no me gusta la forma en que ella reclama. Ella reclama regañándolos, ella reclama poniéndose brava, ¿si me entiendes? Entonces claro, mis papás ya se cansan de eso y “bueno, haga lo que se le dé la gana”.

Terapeuta: Pero tu hermana esta en este extremo, y tu ¿dónde estás?

Consultante: En el otro.

Terapeuta: En el otro extremo. ¿Cómo es el extremo de ella?... pelea, grosera, y todo lo que me estás diciendo. ¿Y tú extremo?

Consultante: Callada.

Terapeuta: ¿En qué punto te gustaría estar?

Consultante: En la mitad.

Terapeuta: ¿Y en qué punto sientes tu que ellos se van a dar cuenta que de verdad tú piensas esto, tu opinas esto, tú necesitas esto? Porque mira que son cosas muy sencillas. Tú hermana le dicen “vaya haga tal cosa” y ella “no puedo, no puedo, no puedo” y se para en su raya ¡tú no! Tú llevas cuanto sintiendo que tu mamá no te deja practicar bien, que también es tu estudio, tan importante como el de tu hermana, y estas acá. Es pararte en la raya, yo sé que no es fácil, yo sé que te cuesta. Pero lo primero que necesitas es reconocer que te cuesta y tratar de mirarte a ti dentro de ti y decir “juepucha, ¿Qué es lo que me cuesta? ¿Qué es lo que yo siento, como que siento que me toca acomodarme?”. ¿Tú de verdad crees que no hay salida?

Consultante: Pues de pronto sí.

Terapeuta: ¿Honestamente?

Consultante: Si. Bueno digamos, en estos momentos a mí me gusta y me gustaría mucho hacerme un tatuaje, mi hermana se lo hizo a escondidas.

Terapeuta: Si ya me habías contado.

Consultante: Y sin permiso, y a ella se lo descubrieron y mis papás no dijeron nada. Yo no sé la reacción que ellos tengan si yo me hago uno, y yo ya les pedí permiso, mi mamá me dijo que sí, me papá me dijo que “todavía no, que no sé qué”, pero yo me lo quiero hacer. Pero entonces no sé en qué punto está en la reacción de ellos cuando yo me lo haga.

Terapeuta: ¿Cuáles son las reacciones que temes de tu familia? Una ya me la dijiste que es que te comparen con tu hermana ¿Qué otra reacción temes? También dijiste, ahorita cuando te pregunte lo de la cocina, dijiste como que “no les importa” ¿Cuáles son las reacciones que temes?

Consultante: Que me regañen, que me castiguen peor.

Terapeuta: O sea, ¿Qué sea peor? ¿Qué más te da miedo que pase?

Consultante: Que no me dejen salir más.

Terapeuta: ¿Tú crees que por algo más te da miedo?... ¿Segurísima? Qué se pongan bravos, no sé, algo. Que se pongan tristes, no sé ¿Algo así te preocupa?

Consultante: Pues no porque, o sea, digamos yo ya les dije. Y yo pienso que con toda sinceridad, es lo que yo quiero hacerme y yo sé que me va a quedar bien, porque es un lugar... yo le dije a mi mamá “es un lugar seguro”, me sale carísimo pero me... tengo la plata, y es un lugar seguro y ya es recomendado.

Terapeuta: Eso con el tatuaje. Con otras situaciones como decirles otras cosas o pedirles otras cosas, ¿te da miedo de lo mismo o hay algo más que te da miedo?

Consultante: No es solo...

Terapeuta: En otra situación, digamos en lo de la cocina, que tú le digas a tu mamá “oiga de verdad salgase” jejeje. Como que “necesito mi cocina”. ¿Qué es lo peor que puede pasar?

Consultante: Que se moleste conmigo.

Terapeuta: ¿Y si se molesta contigo podría pasar algo? Algo más o ¿se quedaría como en la pelea?

Consultante: En la pelea y que se sienta.

Terapeuta: ¿Eso también te preocupa?

Consultante: Aja.

Terapeuta: Porque mira que yo estoy tratando de mirar como los miedos en general, con tu familia. ¿Con tu hermana? Digamos si te ponen todo a ti ¿Tú le dices algo a tu hermana o no?

Consultante: No. Pues digamos yo a veces, y yo he hablado con ella, yo le digo “a ti te piden teléfonos, te piden...” y me dice “no”. Pero me están marcando y me están hablando todo el tiempo entonces pues... y yo ce que ellos tienen un poquito de confianza en mí, pero no la que yo quiero. Que es la que tiene mi hermana

Terapeuta: ¿Tu qué crees que tienes que demostrarles? Es un círculo vicioso, esos miedos en todo, no hablemos solamente de salir, en todo en general, todo desde “mamá salgase de la cocina, papá déjeme pagar todos los recibo” hasta el tatuaje. O sea, pasando por todo, miremos todo miremos la totalidad. Tu hay cosas que no dices sino te quedas allá, en general, por miedo a que se pongan bravos, por miedo a herirlos, por miedo a que no te dejen salir, a que sea peor, a que confíen menos en ti, ¿cierto?

Consultante: Ajá

Terapeuta: Y te quedas callada. ¿Y eso ha hecho que ellos confíen más en ti?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Qué te hace pensar que seguir haciéndolo va a beneficiarte en algo?, de pronto es hora de probar otra cosa. En general, ya hemos hablado de la imagen que quieres proyectarle a la gente en general, pero a tu familia, ¿Cómo quieres que tu familia te vea? ¿Tú que quieres que ellos vean en ti para que dejen de hacer esas cosas?

Consultante: Pues que yo me puedo cuidar a mí misma, que yo soy responsable con todo, pues digamos que en la pastilla he mejorado ya he mejorado bastante, ya un mesecito ya pasó desde la última convulsión y ya tengo las alarmas, pues yo tengo mi alarma a las seis.

Terapeuta: ¿Y lo estás haciendo tu sola?

Consultante: Si. Mi mamá tiene la alarma a las siete, entonces suena la alarma de mi mamá y pues mi mamá viene con cada de... y yo. Y es que a veces ella no revisa el celular y yo “mira el celular ya mandé el mensaje”.

Terapeuta: ¿Y le has dicho? Mira el celular ya mandé el mensaje.

Consultante: Si porque, digamos ayer yo me tome la pastilla y mi mamá tenía el celular cargando, y entonces yo me tome la pastilla y escribí. Y estaba arriba jugando videojuegos en la casa de mi tía y me dijeron “baja a comer algo” y me hicieron sándwich y todo eso y sonó la alarma de mi mamá y de una vez mi mamá me mando una mirada de... y yo, “mira el celular antes de mirarme así”, o sea, yo le dije, “mira el celular, yo ya mandé eso” y me dice “ah bueno”.

Terapeuta: Si, te sientes como que ellos no se dan cuenta.

Consultante: Aja.

Terapeuta: De todo lo que estás haciendo. ¿Qué crees que debes hacer para que ellos se den cuenta que tu si te sabes cuidar?

Consultante: Hablar más, si, como expresarme más de lo que siento.

Terapeuta: ¿Cómo sería eso?

Consultante: No sé. Jajaja. Pues decir las cosas que no me gustan y lo que quiero, y si, como quiero que me vean, que me den más confianza porque yo, o sea, no me voy a... yo me puedo defender y todo eso.

Terapeuta: ¿Tu sientes que con lo que estás haciendo ya les estas demostrando que te sabes cuidar? O sea, quiero decir si sientes que vas por buen camino en el tema de autonomía...

Consultante: Si, pues a mí la mayoría de las veces a mí me toca coger Transmilenio, me toca. Y yo a veces veo unas chichoneras y yo digo “¡oh por Dios!” Y a mi hermana casi siempre la

llevan y la traen, porque pues mi hermana queda cerca de la oficina de mi papá, entonces ella se va cómoda y a mí a veces son días en los que hay pico y placa y “no, te tienes que ir en Transmilenio y yo “agh está bien” y a mí me toca aguantarme eso, y mi mamá, y lo del bolso y no sé qué, todo eso. Y a mi hermana le robaron el celular y ella se compró otro, pues tenía el plan y se compró su otro celular, pero el domingo llama desde la ciclovía, que es lo mismo y nada tenerlo en el bolso y que se lo saquen, entonces y yo en el Transmilenio, aunque ellos me llamen yo no les contesto.

Terapeuta: ¿Tú te comparas con tu hermana?

Consultante: Bastante.

Terapeuta: Eso estoy viendo.

Consultante: Si jajaja.

Terapeuta: ¿Te hace daño compararte con tu hermana?

Consultante: Si porque pues digamos, después de todo lo que me paso yo digo “listo, ella tomo el rol de hermana mayor y todo eso” y eso es lo que siempre nos han dicho, que ella parece la hermana mayor, y yo...

Terapeuta: ¿En qué parece la hermana mayor?

Consultante: Es que eso es lo que no sé.

Terapeuta: ¿Físicamente parece la hermana mayor?

Consultante: No, es que eso es lo que no sé. ¿Si me entiendes? Yo digo “listo yo soy la mayor pero yo no sé en qué es lo que me dicen que ella es la mayor”, ella está pendiente de las maletas, que vámonos que esto, que lo otro. Pero pues, o sea, ella también puede cometer muchos errores pero no se dan cuenta.

Terapeuta: ¿Te gustaría expresarle todo esto a tu familia?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Quieres hacerlo?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Por qué no los invitamos a venir? Y hacemos una expresión de sentimientos.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: ¿Si? ¿Te sientes lista?

Consultante: Si. Está bien.

Terapeuta: ¿O quieres hacerlo tu sola? Lo que sientas está bien, lo que tú sientas está bien.

Consultante: Pues yo podría hacerlo. Sí, si esto no funciona tratamos de hacerlo acá.

Terapeuta: ¿Por qué lo dudas?

Consultante: Porque ellos pueden empezar a comparar.

Terapeuta: ¿Y qué puedes hacer tú si empiezan a comparar?

Consultante: Pues, no sé decirles que no hagan eso.

Terapeuta: ¿Qué pasa en ti cuando te comparan?

Consultante: Me siento mal. Porque ella sí puede salir, y yo no. Dicen “listo pero es que ella hace esto, esto, esto y lo otro” y yo “listo, pero ella también comete errores” y dicen “sí, pero es que tú has cometido más errores”. Pero, sí, o sea, no es justo.

Terapeuta: Yo creo que es muy importante que si empiezan a comparar, tú no entres en el mismo juego, de comparar. ¿Alguna vez les has expresado que te hacen sentir tan mal cuando te comparan con tu hermana?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Eso te ha alejado de tu hermana?

Consultante: Pues antes sí.

Terapeuta: ¿Ya no?

Consultante: Ya no, ya como que le veo el caso y ya hablo con mi hermana y le digo, pues sí, pero antes si éramos muy distanciadas y nos peleábamos por todo.

Terapeuta: ¿Yo a ti te mostré el video del elefante?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿No? ¿Nunca?

Consultante: No.

Terapeuta: Ay yo pensé que sí. El del elefante amarrado.

Consultante: No.

Terapeuta: Te lo voy a mostrar porque yo creo que podemos hacer algo con este elefante. ¿A ti te entra bien la señal o te lo muestro acá? Es que es para... espérame a ver. Yo pensé que te lo había mostrado.

Consultante: No, no recuerdo.

Terapeuta: ¿Qué piensas del video?

Consultante: Pues que muestra mucho la verdad de las cosas.

Terapeuta: ¿En qué te identificaste?

Consultante: En la frase de “no puedo” porque yo casi todo le digo “no, es que yo no puedo”.

Terapeuta: ¿En qué momento el elefante quedo atado?

Consultante: ¿Cómo así?

Terapeuta: O sea, que fue... ahí hay toda una historia, a él desde pequeñito lo han amarrado y en fin... ¿En qué momento el elefante como que se condenó a seguir ahí?

Consultante: Cuando dijo que nunca más se iba a poder escapar.

Terapeuta: ¿Y se acomodó?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: ¿No es lo mismo que estás diciendo tú?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: ¿Cuáles son tus cadenas? ¿Qué te ata?

Consultante: No sé jajaja, que me vayan a repetir lo mismo de que, de lo mismo, de que a mí me van a comparar.

Terapeuta: ¿Cuándo te comparan te sientes mal?

Consultante: Si.

Terapeuta: Trata de describirlo un poquito más. ¿Te sientes cómo?

Consultante: Como impotente, como “traté de decirles pero no me hicieron caso y me compararon” y yo ya lo he hecho varias veces.

Terapeuta: ¿Tú te desarmas?

Consultante: ...

Terapeuta: ¿En el momento en que te comparan tú como que ¡pum! ya sientes que te quedaste sin armas?

Consultante: Si, que ya no puedo hacer nada.

Terapeuta: ¿Qué es lo que esa comparación hace en ti, para que te sientas así como desarmada? O sea, ¿Por qué la comparación te desarma?

Consultante: Porque ella sí puede hacer más cosas que yo no, ¿sí?

Terapeuta: O sea, ¿Cómo que te dicen que va a seguir siendo así?

Consultante: Ajá. Sí.

Terapeuta: Como que de malas.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: ¿Cuándo tu luchas por estas cosas que quieres, pues salir más y todo esto, o sea, lo haces porque lo quieres hacer? Pero ¿Hay algo de influencia en que lo haces porque tu hermana puede y tú no? Acá entre las dos...

Consultante: Pues la verdad no porque yo no salgo tan frecuentemente, yo no salgo a fiestas seguido.

Terapeuta: O sea, lo que pregunto es ¿Si esa situación no pasara con tu hermana te sentirías tan mal por no poder salir?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿No? ¿Te sentirías más tranquila?

Consultante: Si.

Terapeuta: Así no pudieras salir.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: O sea, el problema de fondo no es salir, el problema es sentirte así.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Eso es algo que no habíamos visto.

Consultante: Si jajaja.

Terapeuta: ¿Desde cuándo empezaste a sentirte tan comparada? Eso fue ¿desde lo que paso? O ¿Desde qué comenzaste a tener todos los problemas de salud?

Consultante: De salud porque pues ella era chiquitica y como yo tuve un retraso súper, súper grave. Entonces claro ella se...

Terapeuta: Se volvió más grande.

Consultante: Si, exacto.

Terapeuta: ¿Y desde ahí te sientes así?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: O sea, ¿Lo que más te duele de toda esa situación es sentirte chiquita?

Consultante: Aja.

Terapeuta: No es no salir. ¿Te habías dado cuenta de eso?

Consultante: No jajaja.

Terapeuta: Sentirte chiquita, ¿Qué es sinónimo de chiquita para ti? Digamos esto que tienes y que sientes ¿ser chiquita significa qué?

Consultante: El no tener confianza de mis papás.

Terapeuta: ¿Pero tú te sentías así de niña?

Consultante: No, después de todo lo que pasó.

Terapeuta: O sea, después de la situación que tuviste.

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Fue que empezaste a sentir que ya no confiaban en ti?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Pero cuando chiquita, también te dolía sentirte chiquita, o no? Más chiquita que tú hermana.

Consultante: No, no tanto. No porque todo empezó cuando empezamos a salir, cuando ya...

Terapeuta: O sea, digamos que cuando tú empezaste a tener tus problemas de salud y tu hermana se volvió más grande, digámoslo así.

Consultante: Pues era, pues bien porque pues ella me protegía de todo lo que pasaba, pues digamos, cuando entramos al colegio ella era chiquita y ella siempre se la pasaba conmigo en los descansos. Ella no podía estar alejada de mí en los descansos, entonces yo tenía mi mejor amiga y a ella no le gustaba que yo estuviera con ella, y ella hacía todo lo posible para separarnos y

todo eso, porque pues ella era chiquita y quería que yo solo estuviera pendiente de ella. Pero como que cambiaron los roles cuando era chiquita.

Terapeuta: ¿Pero eso no te molestaba?

Consultante: Aja.

Terapeuta: Te empezó a molestar fue cuando ya crecieron y el tema de las salidas.

Consultante: Aja. Sí.

Terapeuta: De ahora lo que te duele, ¿es que te sigan viendo chiquita?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: A pesar de que ya...

Consultante: Si, de que ya soy...

Terapeuta: De que ya eres grande y ya. ¿Tu sientes que ese ser chiquita, ese rol de hermana menor, realmente ya no lo tienes? Independientemente de las salidas, digo, en el funcionamiento de la casa, y de la vida. No veamos las salidas, veamos todo lo demás, ¿Tú todavía sientes que tú tienes el rol de hermana menor y ella el rol de hermana mayor? Dejando el tema de las salidas por fuera.

Consultante: Pues no, o sea, no porque, pues a veces sí y a veces no. Porque o sea, y yo sigo al pie de ellos encargada de la loza, y yo hago esto y lo otro, pero entonces digamos la vez pasada que mi hermana dijo “no, yo lavo la loza” y yo no, es que yo estoy encargada de la loza, y me dijo “no, no importa”, y ella se tomó toda la libertad de lavar.

Terapeuta: O sea ¿tú sientes que ella también pasa por encima de ti?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: ¿Qué te ata y no te deja ponerle límites a tu familia?

Consultante: No sé jajaja.

Terapeuta: Con tus papás dices que es que te comparen, entonces te comparan y más o menos te están diciendo “chiquita”. ¿Y con tu hermana? Porque tu hermana no te va a decir “yo soy más grande que usted” no te va a decir eso ¿Qué es lo que no te deja decirle a tu hermana?

Consultante: Que ella se pone brava, y cuando se pone brava es horrible. Porque es muy, muy brava.

Terapeuta: ¿Y qué haces tú? ¿Qué te pasa a ti cuando ella se pone tan brava?

Consultante: Me quedo callada y que ella haga lo que quiera.

Terapeuta: Es que mira que cuando los demás se molestan, o los demás... tú como que ¡flup! Y yo creo que es muy importante pues esto que estás dándote cuenta. ¿Qué crees que debes hacer? ¿Qué romería ese círculo vicioso, que te sacaría de las cadenas?

Consultante: Pues hablar con mi hermana.

Terapeuta: ¿Con tu hermana?

Consultante: Ajá. Pues es que con mi hermana yo puedo hablar, y yo salgo con ella y yo puedo salir normal.

Terapeuta: ¿Qué hablarías con ella?

Consultante: Pues digamos a veces que yo la embarro en algo y ella “ay Sandra que yo no sé qué”. Que no me haga sentir, o sea, yo digo listo la embarré pero que no me haga sentir mal. ¿Si me entiendes?

Terapeuta: Aja.

Consultante: De esa forma.

Terapeuta: ¿Ella? ¿Cómo te hace sentir?

Consultante: Como que yo no sé hacer las cosas.

Terapeuta: Pero mira que es lo mismo que tu mamá te hace sentir a veces, como en la cocina. Es como si ninguno de ellos creyera que tú puedes. Bueno, ya dijiste hablar con todos, como expresarle a tu mamá y a tu papá lo que sientes... ¿Con tu papá también sientes lo mismo? ¿O él tú crees que si cree más en ti en ese sentido?

Consultante: Si, de pronto sí.

Terapeuta: ¿Es solo con tu mamá y con tu hermana?

Consultante: Si.

Terapeuta: Entonces dijiste varias cosas importantes, expresarles lo que sientes, hablar con ellas. Pero hay un tema muy importante, en el momento decirles las cosas. ¿A quién invitamos? ¿A tu mamá o a tu hermana?

Consultante: Ay no sé. Si quieres primero invitar a mi hermana.

Terapeuta: ¿O lo quieres hacer tu por aparte como lo estábamos hablando? Honestamente.

Consultante: No si quieres traigamos a mi hermana. Me parece bien hablar contigo también.

Terapeuta: ¿Te sientes lista para expresarle esto?

Consultante: Si, me siento más lista que con mis papás.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si, no sé pero con mi hermana sí.

Terapeuta: ¿Es más fácil con tu hermana?

Consultante: Si.

Terapeuta: Hagámoslo.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Enserio ¿y qué hacemos con tu hermana entonces? ¿La invitamos la próxima semana?

Consultante: Si.

Terapeuta: Bueno, pero antes de eso ¿Qué cosas tienes que hacer esta semana?, pero de verdad, porque tú te acomodas y todos te siguen viendo igual. Y tú sigues acá haciendo un esfuerzo grandísimo por muchas cosas, en todo, yo sé que no mas el traslado, sacarle el espacio y hablamos acá de cosas duras, o sea yo sé que no es fácil darte cuenta de todo lo que te estás dando cuenta. Y lo estás trabajando, y estas luchando y la vez pasada que venias súper bonita, fue como “wow, esta mujer se está arreglando mucho”. O sea estas trabajando en ti. Esto que te asusta con tu familia puntualmente tú puedes hacerlo. Y si sientes que no puedes, trata de pensar “bueno ¿Qué es lo que no me está dejando?, es este miedo y es esto”. Y exprésalo y míralo, porque mira que ver eso nos puede llevar a entender ciertas cosas y te pueden mostrar que el camino de pronto es por otro lado. Pero es importante que lo reconozcas, pero si tu vez que de pronto si me cuesta pero yo lo puedo hacer hazlo, dile a tu mamá así se ponga brava, “esto me está afectando para mi universidad”, “si es el caso... pues no así con esas palabras, como tú quieras, “si es el caso no seguiré haciéndole comida a todo el mundo porque si no puedes practicar por favor sal de la cocina, y yo me puedo hacer cargo de lavar”. Díselo. Y si vuelve a meterse “mamá por favor salte”. Como lo hemos hecho, como lo hemos... seria “mamá, salte”, “salte, es por mi universidad”.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Háblalo con ella, con tu hermana es muy importante lo que vamos a hacer pero también debes decirle “no me digas eso”, si se pone brava eso no te tiene por qué dañar, no se trata de que te pongas brava ni que te pongas a pelear ni que te pongas brava como ella, pero sí que te pares en la raya, pararte en la raya es seguir en tu posición “puedes ponerte todo lo brava que quieras pero no estoy de acuerdo y yo no lo voy a hacer” y ¡no lo hagas!, así sea muy difícil,

si necesitas respirar, llamarme, mirar por la ventana para no moverte de tu posición, no lo hagas. Si tú dices “no voy a seguir preparándole el almuerzo a todo el mundo” no lo hagas. Si tu papá, dile, y dile sería “papá estas retrasando mi proceso, saca las cuentas de ahí o dime si ayudo en otra cosa” pero dile, y la que tiene que hacer todo eso eres tú. O sea, yo no me puedo ir para tu casa y decirte “dile a tu papá”, no tiene sentido porque precisamente se trata como tú me lo dijiste un día de que te dejen hacer las cosas, y así como me lo dijiste a mí en mi cara “no me confirmes las citas” que hablando de eso, vuélvelo a hacer, porque es eso, lo dijiste muy bien pero si no lo haces, no digo en mi pero ¿el otro que puede pensar? Pues que no lo haces, que dices pero no cumples. Entonces sigue haciéndolo conmigo y sigue haciéndolo con todos. Eso es lo que necesitas, si esto es que lo sientes y si esto te molesta di “¿Qué debo decir y qué debo hacer?” ¿Qué debo decir? Mira me molesta esto, esto y esto, ¿Qué debo hacer? Debo, no cocinarle a mi abuela, por ejemplo, debo no aspirar cuando no me toca y no hacerlo y si te dicen, seguir en tu posición es que no me toca y no lo quiero hacer y no lo voy a hacer. Obviamente no es fácil.

Consultante: Pues digamos esa vez que mi hermana lavo la loza, yo te conté que no aspire pero ¿qué pasa? Mi mamá llega y se pone brava, que qué hice yo, pero es que a mí no me tocaba.

Terapeuta: Pero eso es importante que lo hables con tu mamá. Lo que pasa es que hay todo esto detrás, y tu mamá no sabe porque ese día, tu mamá no entiende lo que hay detrás. Ella no lo ve, todo esto que estamos hablando, ella no sabe. Y ellos no van a saber a no ser que tú les digas, es decir, la reacción del otro no puede ser el impedimento para que tú no hagas lo que tú necesitas hacer por ti. Y tu papá puede ponerse bravo y pegarse en la cabeza, ¿Quién se está pegando en la cabeza, él o tú? Él. Y de ti depende mantenerte en tu posición, es muy difícil, yo sé pero necesitas hacerlo porque o sino van a seguir igual todos y yo sé que tú no quieres eso.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Pero tú también en tu corazón necesitas saber y darte cuenta que tú eres la mayor. Así ellos piensen lo que piensen, y como tomar posesión de eso, tú eres la mayor en todo lo que eso implica, así a ella la dejen salir más, tú en el mundo ya puedes votar, ella no. Tú en el mundo entero ya eres mayor de edad, tú hermana no. Tú naciste primero, y tú has tenido una experiencia de vida muy valiosa. No es comparar pero tú has pasado por cosas muy fuertes. O sea, tú eres muy fuerte, lo que siempre te he dicho, a nivel de tu salud, eso no lo supera cualquiera, es que cuando tu o tu familia me habla del retraso que tuviste, o sea yo digo “pero donde esta mujer tuvo eso”. Y es eso ¿quién lo hizo? Tú, y eso te hace muy fuerte.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Y esa situación que paso esa vez, pasó pero tú la superaste. Hay gente que no lo logra. Tú la has superado y has seguido adelante, y eso es experiencia de vida, tú eres la mayor. Entonces otra tarea, posíciónate, actúa como la mayor todos los días un ratico, actúa como la mayor, como hablaría la mayor, que diría la mayor, y tú eres la mayor. Y no es por el hecho de ser mayor que tu hermana, es para que tu sientas lo que tú eres, porque eso eres. Eres una niña que ha tenido varias experiencias de vida y eso nadie te lo ha regalado. Y una experiencia de vida muy luchada. Eso eres. ¿Te vas a posicionar?

Consultante: Si.

Terapeuta: O sea, ponte como jugando a eso, “hoy soy la mayor”. Sí, tienes una hermana menor brava, yo también tengo una hermana menor brava, y a veces no es fácil con las hermanas menores bravas. Pero eso no quita que tú seas la mayor. Y que ella se ponga brava no la hace más grande, la hace más brava.

Consultante: Si.

Terapeuta: Es como ver las cosas desde donde estas. Sé que no es fácil, pero creo que es algo que necesitas en este momento enfrentar. ¿Qué te llevas hoy?

Consultante: Jajaja. Abrirme más, a expresarme más, y a ser clara con lo que digo.

Terapeuta: Si, y coherente. Eso es súper importante.

Consultante: Si.

Sesión 6.

Terapeuta: ¿Cómo estas, cómo vas?

Consultante: Bien jajaja.

Terapeuta: ¿Ya hiciste los parciales?

Consultante: Me falta uno.

Terapeuta: ¿Cuál hiciste?

Consultante: Hice panadería.

Terapeuta: ¿Y cómo te fue?

Consultante: Bien, o sea, pues fui como toda la semana pasada...

Terapeuta: Tranquila, ponte cómoda, relájate, descansa.

Consultante: Fui toda la semana porque es que el martes, como el martes yo tengo con la chef, ella dijo... y pensé que me había dicho jueves a las dos, entonces yo fui el jueves y me dijo “no mañana” y yo “está bien”. Entonces me tocó ir y ya el viernes, pues el viernes es el taller de apoyo de pastelería y ahí los estudiantes van y “¿tú que vas a hacer?”, “Esto, esto y esto” “bueno”.

Terapeuta: El viernes, ¿este viernes?

Consultante: Si el pasado.

Terapeuta: Ah el pasado. ¿Tú fuiste?

Consultante: Si fui.

Terapeuta: Ay qué bueno. Eso es súper importante que hayas ido al taller de apoyo.

Consultante: Aja. No, o sea, no fui al taller de apoyo, fui a presentar el parcial.

Terapeuta: A, ya entendí, o sea, durante el taller de apoyo fuiste a presentar el parcial.

Consultante: Aja. Y pues yo entre y “listo señorita Sandra que yo no sé qué” y me dijo “trae una balanza, una pesa y listo”, me dijo “pesa tus ingredientes y después te digo lo que haces” y la hoja y yo “ve y esto tan raro” me entregó una hoja de evaluación practica de pastelería II, y yo dije “chef, yo no vengo a presentar pastelería II” y fue “ah cierto, tú estás viendo pastelería I” y entonces claro, le toco traerme harina, levaduras, no tenía nada.

Terapeuta: No tenía nada.

Consultante: Porque pensaba que yo iba a hacer pastelería, pero pastelería II yo no he visto jajaja. Y yo “ay no” y no ya después me paso la hojita, tenía que hacer un pan de leche y la embarre en una cosita.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si. Tenía que haber puesto la mantequilla al final, no con todos los ingredientes al principio porque el porcentaje de mantequilla era alto, entonces como era alto no me le da buen trabajo a la masa, y ya. Eso, pero de resto me fue bien, y me puse a hacer una trenza de seis y ya.

Terapeuta: Uy eso es muy difícil, ¿no?

Consultante: Si jajaja.

Terapeuta: ¿Y te salió?

Consultante: Si. Porque me acorde, o sea, empecé a hacer las figuritas porque le mostré la masa, la hidratación, me dijo “me muestras la hidratación, cuando este manejada la masa y me

muestras la figura” y yo bueno. Ella es la que me daba pastelería el semestre pasado y con ella siento la presión porque ella se para ahí al lado a mirar lo que estoy haciendo.

Terapeuta: Si, ella es la misma.

Consultante: Entonces me exaspera.

Terapeuta: ¿Y cómo lo manejaste?

Consultante: Pues yo la veía al lado y yo “bueno” como que “trata de ignorarla, trata de ignorarla”, pero siempre me sentía como nerviosa.

Terapeuta: ¿Lograste ignorarla a pesar de que te sentías nerviosa?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿No?

Consultante: Siempre la sentía ahí, entonces cada vez volteaba a ver dónde estaba y como que...

Terapeuta: ¿Pero fue igual el efecto que tuvo en ti a como era el semestre pasado?

Consultante: No, fue diferente, claro.

Terapeuta: ¿Cómo fue esta vez?

Consultante: Pues yo ya sabía lo que tenía que hacer y como mezclar las cosas y como se amasaba y a hidratación y todo.

Terapeuta: ¿Antes que te pasaba? Acuérdate, con ella.

Consultante: Pues con ella era diferente, como era pastelería, pues digamos el hecho de haber puesto un ingrediente mal y que ella mirara cuando yo preciso hice el daño.

Terapeuta: Y ahí te bloqueabas, o sea, ahí quedabas. ¿Y esta vez no?

Consultante: No.

Terapeuta: Esta vez sí te sentiste nerviosa ¿Pero no ejerció ese poder sobre ti?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Cómo hiciste? ¿Qué ha cambiado en ti? Porque algo ha cambiado en ti para que ella ya no tenga tanto... pues esa presión digamos de una persona que te puede decir “mal” o te pueda mirar como “uy se está equivocando”. Esa presión ya no te afecta igual aunque te pone nerviosa, y te afecta, y la sientes ahí encima, ya no te afecta tanto, ¿o sí?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Qué ha cambiado en ti?

Consultante: El hecho de antes decir “yo puedo, me va a salir bien” de concentrarme en lo positivo y no en lo negativo.

Terapeuta: Estas haciendo eso, te concentras en lo positivo y no en lo negativo.

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Y te dices eso? “yo puedo, me va a salir bien”.

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Y te funciona?

Consultante: Si, bastante.

Terapeuta: Jejeje ¿Y cómo te fue?

Consultante: Bien, o sea, cuando me dijo lo de mi error me dijo “bueno”

Terapeuta: Pero fíjate que además te hizo notar tu error, que eso en otro momento hubiera sido terrible.

Consultante: Entonces me dijo “empezaste bien, pero cometiste un error” bueno, fue uno en dos porque es que tenía que poner la mantequilla, la tenía que poner fría en el pan, pero ya cuando la masa estuviera armada. Y tenía que volver a rasgar pero yo la puse fue pomada al principio, entonces claro jajaja y como consecuencia no le dio buen trabajo al del pan, entonces

cuando me dijo que le avisara cuando ya el trabajo del pan estuviera bien pues no estaba listo, le faltaba más trabajo pero se me acababa el tiempo entonces...

Terapeuta: ¿Y entonces?

Consultante: Pues me imagino que eso me tuvo que haber bajado unos puntos pero tampoco, ni que la figura ni que la hidratación porque yo, cuando estaba revisando otros vi la hojita y yo... y decía que la hidratación estaba bien y vi lo de la figura, porque pues esa figura es muy complicada.

Terapeuta: Es muy complicada, muy, muy, muy difícil.

Consultante: Demasiado, pues es que ella cuando ya estaba mirándome yo estaba en lo final, pero en lo final si yo no sé cómo terminarla entonces yo “ay” y la metí ahí y entonces la enraye, y dijeron “listo lleven la platina a fermentar” y me dijo “no vi como hiciste la figura pero pues el pan se ve bonito” jajaja entonces...

Terapeuta: O sea, a pesar de que te hizo notar tu error, seguiste. No como antes que te quedabas, o sea, que cometías un error y ya “todo va a estar horrible, mal, o sea, no va a funcionar”.

Consultante: Aja, y después me hizo presentar el teórico, me dijo que si lo podía presentar acá y yo “ush, es que mi espasmo me está matando en estos momentos” y claro y pues para hacer los bollitos yo no soy derecha, yo para hacer los rollitos soy como así... entonces yo no sé, entonces le dije “es que me queda complicado porque...” le dije lo del dolor de espalda, y me dijo “ah bueno tranquila” y le pidió el favor a un muchacho que bajara una silla y hay lo presenté, y pues yo había repasado, entonces me salieron varias cosas de lo que había repasado, y yo “agh gracias”.

Terapeuta: ¿Si? ¿Y entonces te fue bien? Y pasaste pas... panadería.

Consultante: Si. Panadería. Y pase con siete.

Terapeuta: ¡Ay te felicito! Ay qué bien.

Consultante: Pues por lo menos llevo pasado todo excepto pastelería.

Terapeuta: Y esa materia no la estas repitiendo, esa materia es nueva

Consultante: Si, la de panadería sí. Yo estaba preocupada por eso, pero pues me fue bien.

Terapeuta: ¿Por qué te fue bien? ¿A qué se debe que te haya ido bien?

Consultante: A la confianza, yo creería que la confianza que antes no me daba, que decía “no esto me va a salir mal”, no yo ya desde un principio pensaba en lo negativo.

Terapeuta: ¿Cómo estás haciendo para confiar más en ti?

Consultante: Pues, digamos que, en panadería yo digo práctica pero no es tanto de práctica sino de poner atención. Digamos, el error que cometí es eso, el estar pendiente de cada cosa que dijera la chef, del porcentaje, de cosas que tiene que tener cada cosa. Entonces digamos a mí me da la hoja y yo sé que es el 60%, el agua es el 60% de la masa, yo tengo que calcularla. Pero había huevo, la masa tenía huevo entonces el huevo también le da hidratación, entonces no es 60% de agua era menos. Y yo si me acordé de eso y yo “agh” porque yo hice el cálculo y dije “listo esto” y dije a no, y lo calcule en base al 50% y eso que me quedo sobrando agua. Porque al principio le eche el huevo y le eche un poquito de agua, y yo deje agua y la masa ya estaba pero entonces es estar en lo mismo, estar pendiente de todas las cosas, de todo lo que está pasando. De tener el tiempo de todo.

Terapeuta: Y creer en ti.

Consultante: Si, eso también.

Terapeuta: Jejeje ¿sientes que estas creyendo más en ti?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Qué te está gustando de ti a estas alturas?

Consultante: Pues que he cambiado muchísimo, pero pues sí, a mejor. Y que sé que puedo pasar las cosas, y sé que puedo pasar mi carrera y seguir adelante.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Sientes en este punto que puedes terminar tu carrera?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Qué tienes que te permite terminar tu carrera? O Sea ¿qué tiene Sandra, qué habilidades?

Consultante: Que es buena en lo que hace.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Te apasiona también lo que haces?

Consultante: Si. Me gusta mucho.

Terapeuta: ¿Cómo se siente saber que eres buena en lo que haces?

Consultante: Muy bien.

Terapeuta: ¿Hace cuánto no te sentías así?

Consultante: Hace mucho.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Pues digamos que estaba en la cena de navidad y que bien y que no sé qué. Pero pues el hecho de poder pasar los parciales prácticos que casi siempre eran horribles, sacaba 5, o 4 en pastelería sacaba 3. Entonces siempre, y cuando sacaba esas notas más me achacaba, por decirlo así.

Terapeuta: Tú me decías cuando empezaste este semestre que sentías que el cambio era porque ya sabías los temas de cocina y de pastelería. Pero me parece importante que te hayas sentido tan segura en panadería II porque es una materia que es la primera vez que ves, entonces no es porque tú ya repetiste, es porque tú eres buena. Y porque has hecho cosas que te permite saber qué es lo que tienes que hacer y estar enfocada en lo que tienes que hacer, que esa era la falla también, que no sé, que no estudiabas de pronto, o que no practicabas tanto, entonces ¿Cómo ibas a saber? O sea, imposible; y lo que tú me decías no estudiabas las recetas, ahora lo has hecho distinto.

Consultante: Y otra cosa que creo que también influencia bastante, pues digamos el semestre pasado yo me la pasaba, o no estaba tan concentrada como antes yo me la pasaba yendo a la anterior universidad todas las semanas, todas las semanas, todas las semanas, y yo “bueno yo todavía tengo clase, pero...” y ahí se acabó. Pues este semestre si he ido pero al comienzo mi mamá dijo “no, no más” y yo le dije “no, pero no me hagas eso porque están mis amigos allá” o sea, tampoco para limitarme a eso, entonces yo le dije “listo, déjame ir cada 15 días” y eso lo estoy cumpliendo, estoy yendo cada 15 días.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si, y me voy y pues igual yo los saludo y “ay como estaba y que no sé qué”.

Terapeuta: Si, para ti es importante ir.

Consultante: Ajá.

Terapeuta: Pero, le estas dando prioridad a tu carrera.

Consultante: Si claro, porque yo digo “listo, ellos tienen su carrera, y ellos también están viendo otras cosas y otras materias que no tienen nada que ver ni siquiera con mi carrera” jajaja.

Terapeuta: No las están viendo jejeje.

Consultante: Pero pues yo digo “listo” y voy el viernes en la mañana, mañana voy. Sí, el pasado no fui y mañana voy, y pues o sea, si este semestre estoy más concentrada, y yo creo que mi mamá pues me está viendo más concentrada en lo mío, aunque no me ve practicando tanto y ella me dice que “necesitas practicar” y yo “listo”.

Terapeuta: ¿Pero si estas practicando?

Consultante: Si, sí practico. En las cosas que digamos, cuando me ayude a pelar o a cortar esto yo lo hago a mi manera, bueno, esta semana y la anterior entro una... mi mamá contrato una empleada por un día porque ya la casa se estaba volviendo un ocho y pues ella tampoco puede hacer todo y yo tampoco puedo hacer todo, y mi hermana estudiando y mi papá llegando cansado porque como mi papá está en una aerolínea, le toco ir hasta el aeropuerto a solucionar los problemas que tienen las personas en el aeropuerto y él llega a las 11 de la noche, cansado de... me imagino, los insultos que le habrán dicho, no puede hacer nada, entonces la casa queda desordenada, y como yo soy la única que queda en la casa se me recarga todo a mí.

Terapeuta: Claro, ellos te recargaban todo.

Consultante: Y a mí no me gusta eso. Entonces pues ya está más moderado, o sea, está yendo un solo día a la semana pero cambia.

Terapeuta: Pero cambia.

Consultante: Si claro, y es muy buena. O sea, deja todo impecable, eso sí, pues mi mamá está feliz. Y pues esta semana mi mamá esta incapacitada porque pues yo fui el domingo con ellos a piscina, pues no me metí a la piscina, fui a hacer ejercicio, y pues yo vi a mi mamá meterse a la piscina bien, normal y pues yo me fui a hacer ejercicio, y pues empecé a hacer un ejercicio cuando de la nada que la afiliada Sandra es solicitada en la enfermería del primer piso y yo... “¿Qué paso?”.

Terapeuta: Jejeje.

Consultante: Yo “ay no” entonces baje y pues el profesor que estaba conmigo me dijo “¿Eres tú?” y yo “si soy yo”. No, pregúntale a la señorita “no es que tu mamá está en enfermería” yo, yo me asuste y salí y de una vez vi a mi papá pasar, pero es que a mi papá solo le dijeron que lo necesitaban en enfermería, y él pensaba que era yo que había convulsionado, y le dije “no, es mi mamá” y claro el susto y llegamos y le estaban poniendo hielito, lo que pasa es que ella al entrar en la piscina se golpeó en el pie con el borde de la piscina.

Terapeuta: Auch.

Consultante: Entonces pues claro en la piscina no sintió nada y ella hizo una piscina y ya no pudo más. Entonces ella sale es por las escaleritas. Pero cuando fue a apoyar, no podía apoyar el pie, no lo podía apoyar. Entonces claro eso fue todo un...

Terapeuta: Ay pobrecita, ¿pero entonces tu mamá está ahorita en la casa?

Consultante: Pues ella de vez en cuando sale pero pues ahí... mi tía como la operaron del pie tiene zapaticos para caminar y le presto el caminador, porque le dijeron que muletas pero mi mamá dice “es que yo no sé manejar eso ¿Cómo voy a...?” y el caminador tiene más movilidad y todo eso, pero uy. Pero que fue en este lado que le dolía muchísimo, lo que pasa es que en este lado no hay músculos ni nada que le ayuden al hueso, no se rompió el pie pero se lastimo los tejidos blandos, pero a mi mamá le cuesta mucho eso, porque ella le duele que hizo todo ese escándalo solo para eso, y yo “pero mami igualmente, tranquila” y ella se pone a llorar y todo eso.

Terapeuta: ¿Y tú cómo la apoyas?

Consultante: Ay yo no sé, cada vez que ella llora yo lloro, entonces no sé.

Terapeuta: ¿De verdad?

Consultante: Si, me cuesta mucho, me duele mucho ver a mi mamá llorar. Si la vez que estábamos acá con ellos y se puso a llorar yo de una suelto lágrimas.

Terapeuta: ¿Cuándo ella llora cómo te sientes tú?

Consultante: Ay no sé, es feo porque no sé cómo ayudarla.

Terapeuta: ¿Quisieras ayudarla?

Consultante: Aja. Y pues yo le digo que no se preocupara, que, o sea, es que mi papá también es... mi papá se pone es bravo, es “para que se pone a llorar por bobadas” y yo “no le digas tampoco así porque pues se va a sentir es peor y todo eso”.

Terapeuta: Sí, es cierto.

Consultante: Y pues mi mamá también es de las que de un lado a otro. Le dieron incapacidad por cinco días y pues hasta hoy esta apenas apoyando el pie. Hoy me toco ayudarla a bañarla y todo eso. Pero pues sí, hoy yo estaba todo el día en la casa y la ayude a bañar y “ayúdame a tender la cama” y lo siento pero yo no tiendo.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Por qué te mueve hacer ese tipo de cosas por tu mamá y por las personas en general? O sea, que es lo que te lleva a hacer esas cosas.

Consultante: Que sé que me necesitan y sé que si hago eso pues puedo hacer que se sienta mejor.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes cuando ayudas a tu mamá?

Consultante: Pues claro, ella se siente feliz y “ay que qué bueno y que no sé qué” pero hoy por ejemplo...

Terapeuta: ¿Y tú?

Consultante: Bien.

Terapeuta: ¿Sí?

Consultante: Si, me siento bien.

Terapeuta: ¿Te gusta?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Es importante para ti hacerlo, ayudarla?

Consultante: Aja. Bastante. Y pues ahí está todo lo de la cocina y yo siempre, ayer había un reguero de loza y yo lo lavé. Y hoy también había un reguero de loza y yo lo lavé.

Terapeuta: ¿En ese momento si no te sientes como... no te sientes a veces que no es justo, que te ponen a hacer muchas cosas?

Consultante: No porque la loza es mía. ¿Si me entiendes? Esa ya.

Terapeuta: ¿Es justo?

Consultante: Si, ya es justo porque yo al principio decidí que la loza era mía. Digamos un día llegue, agh no me acuerdo cuando fue, llegue, y estaba todo el reguero de loza y cuando volví mi tía había lavado toda la loza, y me dijo “no, es para que le ayudes a tu mamá a aspirar y a hacer otras cosas” y yo...

Terapeuta: ¿Y qué hiciste?

Consultante: La verdad yo me puse brava. Y pues yo tampoco le dije “ay gracias tía” porque o sea, no era lo que yo quería. Yo soy la responsable de la cocina. Y yo no quiero hacer otras cosas como aspirar porque a mí me duele mucho la espalda y sacar eso, y estar así a mí me duele mucho la espalda. Y lavar atrás que le ayude a refregar y eso, yo no puedo hacer eso porque mi espalda me lastima muchísimo. Yo le ayudo a meter la ropa, a cargar los baldes con agua caliente para meter la ropa, porque pues ella tampoco puede hacer todo eso, pero el hecho de que

ella me esté diciendo “no, es que es para que hagas las otras cosas” no me gustó, ¿sí? Y yo le dije “bueno, hola tía” y la salude de pico y no le dije nada más y mi mamá se puso fue molesta conmigo porque que casi le pego a mi tía por lavar la loza y yo “no, es que no es justo mamá, porque yo no estoy acá para lavar” porque yo le dije “lo mío es la cocina” entonces siempre hubo... o sea, ya.

Terapeuta: ¿Y si? ¿Tu familia lo entendió? O sea, no aspiraste, no nada.

Consultante: No yo no aspire ni nada, entonces pues, digamos esta semana mi mamá le va pagar dos días a la señora porque pues...

Terapeuta: Claro porque ella está enferma.

Consultante: Esta enfermita y todo eso, entonces obviamente como la señora está empezando toca enseñarle lo de la lavadora, toca enseñarle como poner las cosas porque hay momentos es que no sé dónde puso las cosas esta señora. Y ahí quedo, pero o sea, es muy bien lo que hace en su trabajo, ¿sí? Y pues a mi mamá le gusta que le ayuden en la casa, digamos hoy que yo estaba sola, pues hoy yo tenía un examen médico en la mañana y puse la alarma a las seis pero mi mamá me dijo a qué me levantara a las 6:30, entonces lo aplacé media hora más, para volverme a acostar, pero me sonó el teléfono y que no, que esa cita no se puede porque ese procedimiento solo lo hacen los lunes en la mañana. Entonces me tocó volver a llamar y a pedir la cita. Otra cosa es que ya estoy empezando a hacer todo lo de las citas por mí misma.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Pedir las citas e ir a las citas. Ahí tenía la de mañana que no pude ir y la de los dientes que ya hace rato que no voy y tenía que ir.

Terapeuta: Bueno, a mí no me confirmaron esta semana.

Consultante: Si es que como habíamos quedado en que yo te iba a confirmar, pero entonces se me olvidó porque mi hermana nunca me dijo nada, ella me dice “mire, este es mi horario” pero se queda ahí, y yo... y eso fue lo que me dijo mi mamá, entonces mi mamá lo que me dijo es que nosotras ponemos el día, porque ella me dijo que el viernes salía a las 5 o a las 4 o algo así. Pero entonces mi mamá dice que puedo cuadremos nosotras acá.

Terapeuta: Que nosotras la cuadremos acá.

Consultante: A la hora, a las seis.

Terapeuta: O sea, ¿ella solo puede el viernes?

Consultante: Yo creería, es que ella también es como...

Terapeuta: Si claro, pues se entiende.

Consultante: Si.

Terapeuta: O sea, ¿El viernes a las seis?

Consultante: Si.

Terapeuta: Listo, pues cuadrémoslo así y le decimos.

Consultante: Ajá. Para que venga porque pues sí.

Terapeuta: Mañana lo que pasa es que ya no puedo el viernes a las seis, o sea, ya tengo la agenda cuadrada. Pero dentro de ocho días. ¿Y tú hermana como respondió al tema de la cita?

Consultante: Fue toda “¿Y para qué?”, y yo “no para hablar” y dijo “a bueno”.

Terapeuta: ¿Si, estuvo dispuesta?

Consultante: Si. Está bien.

Terapeuta: Listo dejémoslo así te iba a preguntar dos cosas buenas que estabas diciendo, una era... ay se me fue. Eso nos pasa a todos, uy no, que raro. ¡Ah sí! Que me estabas diciendo que te sientes bien porque estas encargándote por ti misma de tus citas, y todo lo demás ¿Con que

más cosas te estas sintiendo bien, que estés sintiendo como que ya estas logrando manejar las cosas que ya te habías planteado?, como los objetivos personales que tenías.

Consultante: Pues digamos, bueno estoy tratando de empezar a levantarme yo sola porque siempre me despiertan a mí, y siempre, desde chiquita, levántense, y yo eran como 5 o 6 paradas de “levántense” entonces ya mirando a un futuro como de vivir sola y algún trabajo o alguna cita médica entonces pues no. Entonces como tratar, y pues digamos hoy lo de la alarma también.

Terapeuta: Aja. ¿Lo estás haciendo tú? Y ¿Es fácil esto de despertar sola?

Consultante: A veces jajaja. Pero pues no sé, ya desde el momento en el que entro en mi cama y dijo “no, necesito pararme porque tengo que llegar temprano” y me levantó, aunque me dé pereza pero me levanto.

Terapeuta: ¿Con la pastilla cómo vas?

Consultante: Bien.

Terapeuta: ¿No volviste a convulsionar?

Consultante: No.

Terapeuta: ¿Cuándo fue la última vez que convulsionaste?

Consultante: Hace como un mes.

Terapeuta: Ay qué bien. ¿Y ha sido porque estas juiciosa con la pastilla?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Cómo estás haciendo?

Consultante: Pues como yo tengo, espera porque me acabo de sonar.

Terapeuta: ¿Esa es la alarma?

Consultante: Pero esta mañana me la tomé tarde.

Terapeuta: No.

Consultante: ¿No?

Terapeuta: Tómatala.

Consultante: Esta bien.

Terapeuta: Paremos todo mientras traigo agua, ya vengo.

Consultante: Dale.

Terapeuta: ¿Y por qué no me dijiste? Algo como “toca parar”.

Terapeuta: Se me regó un poquito, que pena. Eso es lo que tienes que hacer, parar lo que sea.

Consultante: Pues sí, pero no ¿Si me entiendes?

Terapeuta: ¿Por qué? Jejeje.

Consultante: Porque digamos que hay días como hoy en los que yo me la tomo tarde, entonces cuando me la tomo tarde mi mamá tiene alarma a las 7 y me la tomo a las 7. Entonces hoy sería uno de esos casos porque no la traje.

Terapeuta: Buen punto. ¿Y por qué no la trajiste?

Consultante: Porque tenía la costumbre de meter un sobrecito en cada maleta, pero se me están acabando entonces, primero tengo que ir a pedir las otras y segundo tengo que cambiar, es que como casi siempre estoy usando la de la universidad.

Terapeuta: ¿Cómo así?

Consultante: O sea, yo siempre cargo es la de la universidad.

Terapeuta: Ah ok, ¿entonces la dejas ahí?

Consultante: Aja.

Terapeuta: Bueno, y ¿Cómo hacemos para que te acuerdes a las 7?

Consultante: Estar allá donde mi mamá.

Terapeuta: ¿Y por qué tu mamá? ¿Por qué no pones una a las 7 hoy?

Consultante: Porque así lo tenemos.

Terapeuta: Bueno, a lo que me refiero es que, bueno, te la tomaste más tarde hoy pero pues deberías tenerla también tu porque es tu responsabilidad, ¿No?

Consultante: Pues sí, pero pues lo que estamos tratando de hacer es que me las tomaba a las 6 y mi mamá tiene una alarma a las 7. Entonces claro, cuando suena esa alarma yo ya me la tengo que haber tomado.

Terapeuta: ¿Y siempre es así?

Consultante: Casi siempre es así, claro.

Terapeuta: O sea, ¿Si te la estas tomando sola?

Consultante: S, pero pues hay días que, los lunes, martes y miércoles que yo salgo re temprano de la casa, claro, yo ya estoy despierta a las 6 de la mañana. Hoy me desperté a las 6, y pues como me toco llamar y me volví a acostar porque estaba haciendo frio, y pues después me fui a darle el desayuno a mi mamá y el mío y todo eso pues ahí yo me la tomo. Pero hoy me la tome más tarde.

Terapeuta: Si, son días excepcionales.

Consultante: Exacto, que no me voy a levantar a las 6 de la mañana a tomar la pastilla.

Terapeuta: Jejeje pero si sería bueno que tu pusieras tu propia alarma siempre, así fuera más tarde, para que tu sigas haciéndote cargo. O sea, como te la tomaste más tarde hoy, pongas otra alarma a las 7. Y ya, no pasa nada. ¿Si me explico? Como que, el tema es que seas tú la que tenga esa iniciativa, porque no siempre va a estar tu mamá. Entonces si un día tú decides tomártela más tarde, pues tú también decidas generar el mecanismo para que no te dejes de tomar la pastilla.

Consultante: Ok sí.

Terapeuta: ¿Pero cómo te sientes en el tema de independencia?

Consultante: Bien.

Terapeuta: O sea, como de autonomía, de ser tú.

Consultante: Pues bien, estoy tratando de cambiar sí, mejorar para eso y que me sienta mejor con el que yo haga las cosas sola.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si. Pues digamos que esta semana me dio rabia porque me subieron los recibos. Porque yo fui, y pues estaba en la portería y me dijeron “mira, llegó el del gas, el del agua y el de la administración” entonces “que no, que ya los recogieron” y yo... “¿Y por qué?” entonces pues yo le dije a mi mamá “Mamá, ¿Quién los subió?” y me dijo “no sé”. Y pues digamos en ese momento también estaba con mi tía, mi papá fue el que lo subió. Y estaba hablando ahí y estaba mi tía y es que esta el nombre de mi papá y mi tía “¿Pero para que lo vas a regañar si te está ayudando?” Y yo, “no, es que no me ayuda”

Terapeuta: ¿Tú le dijiste?

Consultante: Si, yo le dije “no, es que no me está ayudando, es que es mi responsabilidad eso” entonces ahí mi papá, y yo le dije “papá ¿pero por qué los subiste?” y que no, que estaba embolatado y los pidió y ya.

Terapeuta: Bueno.

Consultante: Igual me tocaba pagarlos a mí, entonces los pague.

Terapeuta: ¿Los pagaste tú?

Consultante: Si.

Terapeuta: O sea, ¿en eso te sientes bien?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿En qué cosas sientes que todavía tienes que fortalecer?

Consultante: Ay no sé.

Terapeuta: ¿Con el tema de tu familia?

Consultante: Si, de pronto.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Qué cosas quisieras tú en este momento como seguir? Porque yo siento, hoy cuando hablas, siento que te sientes muy, como que has logrado muchas cosas. Y me parece que es muy importante, y ha sido tu esfuerzo. ¿Qué más cosas te gustaría lograr? O sea, ¿Qué sientes que todavía falta de camino?

Consultante: La confianza con mis papás. Eso sí jajaja. Sí, la confianza con mis papás.

Terapeuta: ¿Y hablaste con tu mamá de lo de la cocina? Te acuerdas que me habías dicho que ella estaba incapacitada.

Consultante: Si, pues ella no puede hacer nada entonces, igualmente en la casa pues mi abuelita como tiene empleada ahorita todos los días. Ella cocina arriba, pero a veces cuando me pide algo yo se lo doy o se lo alcanzo, o hago algo rápido que tiene hambre o cosas así.

Terapeuta: ¿Pero si has estado practicando igual que antes?

Consultante: Si, sí.

Terapeuta: Que tu mamá se te metía a la cocina y eso lo ibas a hablar la semana pasada.

Consultante: Si.

Terapeuta: Pero ya o sea, ¿has seguido practicando?

Consultante: Si, pues ya toca esperar a que le quiten la venda y ahí volver a meterse a todo.

Terapeuta: ¿Le vas a decir?

Consultante: Si, sí.

Terapeuta: Si, es importante que le digas. Muy importante. ¿Cómo crees que tienes que hacer para lograr eso en tu familia?

Consultante: Pues hablándoles bien, hablándoles de frente lo que quiero, lo que quiero que pase.

Terapeuta: Aja. ¿Sientes que es como lo que necesitas hacer?

Consultante: Aja.

Terapeuta: Con el tema de tu hermana, tener esa cita ¿Cómo te hace sentir?

Consultante: Pues no me hace sentir tan nerviosa, porque es que lo que pasa es que mi hermana, ella sí tomó el papel de hermana mayor, el problema es que lo siguió haciendo, por eso es muy controladora y es muy agresiva en esa manera. Entonces ella como piensa que es la hermana mayor “no, hazlo tú”, “no hazlo tú”, “no lo quiero hacer y no lo voy a hacer, hazlo tú” y ahí quedo yo... entonces ¿Qué pasa? Mi mamá se pone mal porque Catalina lo dice y termino haciéndolo yo.

Terapeuta: ¿Y tu mamá se pone mal?

Consultante: Se pone brava, porque no hace las cosas, entonces claro.

Terapeuta: ¿Pero se pone brava con quién?

Consultante: Con mi hermana.

Terapeuta: Si, eso es lo importante ¿Pero tú lo terminas haciendo?

Consultante: Ajá.

Terapeuta: ¿Ese no sería un tema que es importante cambiar?

Consultante: Aja. Sí.

Terapeuta: Porque si tú lo haces, lo permites.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Así no estés de acuerdo y peleas, ella te dice eso y tú ya lo haces.

Terapeuta: Si, si tú lo haces porque tu hermana “no lo hago ¿y qué? Y tú lo haces, pues estas dejando que ella con esa actitud siga logrando que tú hagas las cosas. Entonces lo más importante es, primero, que esa actitud como que no te bloquee, sino que no hagas las... es decir, si tu consideras que no es tu responsabilidad pues no la hagas, y la consecuencia tiene que ser para Ana María, no para ti, porque ¿Qué pasa? Catalina no cumple con su responsabilidad, fuera de eso te habla feo y ¿quién recibe la consecuencia de eso? Tú. O sea, no es justo, no es justo.

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Te da cosa decirle a Catalina en ese momento como “Ey yo tampoco lo voy a hacer porque no me toca”? O sea, podrías decirle “yo no lo hago “¿Y qué?”, “bueno, pues yo tampoco”.

Consultante: Pues no sé, porque ella siempre me ha mirado mal y siempre me va a mirar mal.

Terapeuta: ¿Siempre te va a mirar mal?

Consultante: Pues en ocasiones como esas. Porque yo sé que hay ocasiones en las que nosotras estamos bien y hablamos y sí. Pero hay ocasiones en las que, yo no hago eso rápido y es “ay pero ¿por qué no hiciste eso rápido?, y que no sé qué”. Pero, o sea.

Terapeuta: Si, no es justo. Pero es que ¿Por qué te digo lo del “siempre te va a mirar mal”? porque también tu estas permitiendo que te mire mal.

Consultante: Aja.

Terapeuta: ¿Cómo te gustaría manejar esto con tu hermana? O sea, en ese momento, la situación, yo sé que la idea es hablar con ella y poder expresarle a ella muchas de estas cosas. Pero no sabemos si ella lo va a dejar de hacer, probablemente te va a volver a mirar mal o te va a

volver a responder feo. Pero en ti esta si tú sigues respondiendo de la misma forma. ¿Tu como respondes cuando ella te mira feo y cuando ella te habla así?

Consultante: Yo la ignoro, pero sí, porque no me gusta que haga eso. Que sea como controladora. Entonces yo la ignoro y ahí quedo.

Terapeuta: ¿Pero haces lo que a ella le toca?

Consultante: Aja. Sí.

Terapeuta: ¿Cómo lo podrías manejar distinto?

Consultante: Sería como, es que con el carácter de ella es difícil decirle “no hazlo tú” o no hablarle bien.

Terapeuta: ¿Te preocupa no hablarle bien?

Consultante: No, o sea, pues es que no es que me preocupe hablarle bien, sino que ella siempre se altera por todo, entonces sí yo le puedo estar hablando bien y ella se pone brava. Entonces claro, ahí también está todo, siempre es fastidioso.

Terapeuta: Claro, pero es en esos momentos en los que, es que ¿sabes yo qué siento? Que la gente cuando se pone brava, como que tú en ese momento te... no sé cuál sería la palabra, ayúdame a buscarla.

Consultante: Como que me congelo.

Terapeuta: Si, entonces los demás lo siguen haciendo, y ahí en ese punto no pones límites. Entonces yo creo que es muy importante que tú aprendas a enfrentar eso, cuando alguien te mira mal, cuando alguien te habla feo, cuando alguien te regaña, cuando te critican. En ese momento ¿Cómo hacerlo? Porque yo siento que está siendo más fácil para ti poner límites en situaciones normales, o sea, que si todo está en paz, poder decir “mira, esto no me gusta” pero cuando te sientes así como regañada y te congelas, en ese momento no lo haces, y terminas de pronto

dejando que el otro pase por encima de ti, entonces es el tema como de enfrentar el regaño. Me dices que te preocupa, bueno, que estas un poquito nerviosa por el hecho de que ella venga. ¿Qué te pone nerviosa, que también acá te diga algo?

Consultante: Si. O que reaccione mal.

Terapeuta: ¿Qué sientes? ¿Cómo es ese congelamiento?

Consultante: Pues no sé, ay no sé. Como es que, o sea, no me gusta reaccionar tampoco tan feo con ella, porque si sé que la enfrento se va a encender más, entonces lo que yo prefiero es dejemos las cosas así, que se calme pero pues obviamente ya cuando se calma, yo ya he hecho todo.

Terapeuta: O sea, ¿En el momento lo que tu sientes es...? Pero dime que sientes, no que piensas.

Consultante: Como no poder hacer más.

Terapeuta: ¿Cómo impotencia?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Te rindes?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Y qué piensas de eso?

Consultante: No sé, no me gusta. Pues o sea, tampoco es digamos, está en una actitud mala y está hablando mal y todo eso, pero y yo le puedo está hablando bien pero ella reacciona mal. Uno le puede estar hablando bien y reacciona mal, y se pone brava, golpea todo, entonces.

Terapeuta: Pero ahí se acabó porque tú permitiste que se acabara. ¿Cómo lo podrías manejar distinto? Sabiendo que tu hermana es como es, o sea, en tus manos no está cambiar a tu hermana.

Ella cambia si ella quiere. ¿Cómo podrías manejar tú esa reacción de tu hermana o de cualquier persona que se enoje?

Consultante: Digamos sería como manteniendo la calma. Tampoco ponerme en los niveles como agresivos de la otra persona, tratar de mantener la calma para que no se encienda más.

Terapeuta: Mantienes la calma ¿pero mantener la calma es hacer lo que haces? ¿Cómo ignorarlo?

Consultante: No. Sería seguir hablándole sin regaños, sin más gritos, sin ser como agresiva como ella.

Terapeuta: ¿Qué tendrías que decirle a una persona en esa situación? Digamos en el caso de tu hermana. En ese momento seguir hablando sería ¿Qué?

Consultante: Pues que no se pusiera brava, que las cosas no son así, y seguir sí, como tratar de calmarla así. Y no en la manera en la que lo estoy haciendo que es ignorarla.

Terapeuta: Yo creo que te puede servir lo que hemos hecho como de decir las cosas, lo que no te gusta, te puede servir, o sea, mirarla y decírselo. “No lo voy a hacer no es justo. A mí no me gusta que me pongas a hacer tu trabajo” y ya. No quedarte ahí como en una pelea a ciegas porque igual tampoco va a llegar a ningún lado pero si expresarle cuál es tu decisión, y si tu decisión es no ayudarle así ella grite, te mire mal, se pegue contra las cosas, ¿Ella no te pega a ti, o si?

Consultante: No.

Terapeuta: No o sea, me imagino que ella se enloquece. ¿Pero quién es la que está reaccionando así? ¿Quién es la que se está descontrolando?, ella. Que es lo importante, que tú le dejes muy clara tu decisión y que la cumplas.

Consultante: Si.

Terapeuta: Porque de nada sirve que le digas “no lo voy a hacer” y vas y lo haces. Entonces creo que es muy importante, como eso, que no se trata de que le expliques porque de pronto en eso te puedes como enredar un poquito, es decirle claramente y de forma concisa así como lo hemos hecho, así como a mí me dijiste “no me gusta que me recuerdes las citas”, o sea, tal cual, de esa forma, muy concreto. Que le digas a tu hermana exactamente qué es lo que no te gusta y cuál es tu decisión, que es lo que tú vas a hacer. Y ya después lo que toca es cumplirlo. Eso es lo más importante, que tú no te cargues de cosas que no te corresponden, porque ahí entonces no haces nada. Se vuelve un círculo vicioso.

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes para hacer eso?

Consultante: Pues bien. O sea, nerviosa pero sé que puedo lograrlo. Pues lo nervioso es esperar como reaccione también.

Terapeuta: Bueno y si se pone más brava ¿Qué pasa?

Consultante: Ya no sé.

Terapeuta: Ya es problema de ella, o sea, así de sencillo. No te preocupes, ella no puede pasar de ponerse brava, dile lo que tú piensas “esto lo voy a hacer así y así”, si se pone más brava o lo que sea tú sigues. Y si de pronto recurre a tus papás, también se clara con tus papás. De hecho también es un tema que, lo que hablábamos, después de hablar con tu hermana toca hablar con tus papás para que ellos en eso también sean justos. Y no es justo que tú te hagas cargo de las responsabilidades de tu hermana y no te toca. O sea, ellos no se pueden poner bravos contigo porque tu hermana no está haciendo su responsabilidad y tú no se la quieres hacer a ella, se tiene que poner bravos con ella por no hacer su responsabilidad. Entonces creo que también es importante que hables con tus papás para decirles que eso está pasando. Y está pasando seguido

“yo no le voy a hacer más las cosas a Ana María porque yo también tengo cosa que hacer, de pronto no en el mismo nivel, pero yo también tengo cosas que hacer”. Y ser clara con todos, y así se molesten, eso tendrías que aprender a manejarlo. ¿Qué es lo peor que puede pasar, lo peor de lo peor de lo peor?

Consultante: Nada, que siga brava.

Terapeuta: ¿Y se van a quedar bravos hasta cuándo?

Consultante: Pues no mucho.

Terapeuta: O sea, ¿Realmente puede pasar algo terrible para que tú digas no voy a hacerlo?

Consultante: No.

Terapeuta: porque eso es responsabilidad de Ana María. No va a pasar nada, y si tu hermana se pone brava ¿Qué es lo peor que puede pasar?

Consultante: Que siga brava.

Terapeuta: ¿Y cuánto tiempo va a seguir brava?

Consultante: No sé

Terapeuta: Pero no creo que dure brava una semana, un año. O sea, no es decir, yo creo que llega un punto en el que ella ya tiene que mirar que hace otra vez. Y si tú lo haces varias veces, el decir las cosas claramente, y cumplir lo que dices, va a llegar el momento en el que ella se va a dar cuenta que eso no le funciona. Porque el problema es que ella lo hace porque le funciona, o si no, no lo haría. Y yo creo que también no va a saber ni que hacer en el momento en que tú le digas “no, puedes gritar todo lo que quieras pero no lo voy a hacer”. ¿Qué opinas?

Consultante: Si, está bien.

Terapeuta: A mí me parece que es importante que estés tranquila para ese encuentro que vamos a hacer con tu hermana.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Porque simplemente es que tú le expreses lo que piensas y no vas a estar sola.

Consultante: Aja.

Terapeuta: Yo voy a estar contigo y voy a estar mediando entre las dos. Es muy importante que lo hagas, a veces puede dar un poquito de nervios pero es algo que necesitas enfrentar, y mira todo lo que has logrado. Me parece que ahorita estamos enfocadas en esto, pero la mayor parte de la cita hoy hemos hablado de todo lo que tú has hecho. Y todo lo que sigues haciendo. Eso es súper importante, que tú digas con tanta seguridad que eres buena y que vas a poder terminar tu carrera, yo creo que eso para ti es muy, muy, muy importante Sandra. Y eso es gracias a tu esfuerzo, a esto que hemos hecho las dos, que has hecho por ti, que has hecho por tu carrera, nadie te lo ha regalado, es decir, esto lo has hecho a puro pulso tuyo. Porque eres capaz, entonces pienso que es algo muy importante y enfócate en eso. Lo que queda es seguir enfrentando tus miedos, para seguir saliendo de ahí y venciendo eso. ¿Cómo te sientes a nivel de autoestima?

Consultante: Bien, pues digamos estoy tratando lo máximo de poder bajar peso, de cuidarme la piel, de irme... pues para la universidad no puedo irme maquillada cuando tengo clase de cocina pues porque no me dejan.

Terapeuta: ¿A sí, no te dejan?

Consultante: No el maquillaje no

Terapeuta: No sabía.

Consultante: No, no dejan maquillarse a ninguno, pero digamos el miércoles yo no tengo clase de cocina, yo ese día si voy maquillada. Y me siento bien.

Terapeuta: ¿Te gusta?

Consultante: Si.

Terapeuta: Ahora, bueno, te cuidas más y eso es muy importante porque cuando ves cómo eres en todo sentido, no solamente físico, sino en todo ¿Te gusta? ¿Te gusta la persona que eres?

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Tú sientes que a nivel de seguridad y autoestima has mejorado?

Consultante: Si bastante.

Terapeuta: ¿Si?

Consultante: Si, antes estaba muy, muy mal.

Terapeuta: Que chévere, me gusta mucho eso.

Consultante: Si.

Terapeuta: ¿Cómo se siente quererse?

Consultante: Pues es como ya no mirar al espejo y decir “que feo como estoy y como soy” si no como mirarse al espejo y decir “bueno, vamos a mejorar esto y esto y esto” de las cosas buenas.

Terapeuta: ¿Tú que le dirías a alguien que está en una posición como en la que tú estabas antes? Como de inseguridad, de miedo...

Consultante: Pues que no se deje llevar por las emociones, porque pues al fin y al cabo es esa persona, o sea, la que tiene que cambiar por sí misma.

Terapeuta: Si te parece el tema de las grabaciones ya dejémoslo hasta acá y te agradezco mucho, mucho, mucho que me hayas dejado grabarte.

Anexo 2. Cuadro de Análisis de Las Entrevistas y de Las Categorías.

Categoría	Subcategoría	Unidad de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel	Evitación del Conflicto	“Pues a veces quisiera como sacarla de la cocina pero también como que le tengo como.... Tranquila porque a veces ella sí me ayuda”	La familia tiende a hacerse cargo o imponer en tareas que le corresponden a ella, como pagar recibos o practicar para la universidad. Ella ve que no es beneficioso para ella y aun así evita expresarlo.	Debo reconocer que siento cierto tipo de molestia cuando veo que ella se da cuenta que las actitudes de otros la afectan y no actúa, a pesar de que esto le trae consecuencias negativas.
		“es que ella a veces me dice “no, es que yo te ayudo y yo te ayudo” y a veces me da pena como decirle “no, no me ayudes” Si”		
		“yo tampoco le he dicho que deje de decir...”	Evita encontrarse con una amiga que siente que la dejó sola en su cumpleaños en cambio de afrontar la situación.	Siento que con las amigas evita especialmente la confrontación y me frustra que no piense en sí misma.
		“le he estado sacando el cuerpo porque tengo es rabia con ella.”	Busca mediar entre os amigas de ella que no se llevan bien para evitar conflicto entre ellas y mantener la armonía con las dos y el día de su cumpleaños.	
		“no le digas nada que me vas a hacer algo que si quiere ir yo le digo.	Teme decirle a una amiga de ella que no estudien juntas porque le causa retrasos y dificultades académicas y acepta volver a trabajar con ella.	

	<p>“ahí está el problema porque es “ay y ¿nos hacemos juntas otra vez?”, no sé cómo decirle que no.”</p>	<p>Aunque expresa la molestia con su amiga lo hace de forma indirecta para evitar la reacción de la otra persona.</p>	<p>Inicialmente me pareció importante que expresara su molestia, creo que me dice solamente esa parte y luego me decepciona un poco saber que no lo hizo frente a frente.</p>
	<p>“Estaba en el chat entonces jaja”</p>	<p>En ocasiones la hermana la irrespeta y descalifica muy fuerte, pero ella no dice nada por temor a que se enoje más.</p>	<p>No puedo evitar sentir molestia con la hermana y la mamá por el manejo que dan a las situaciones con ella.</p>
	<p>“Pues digamos a veces que yo la embarro en algo y ella “ay Sandra que yo no sé qué”. Que no me haga sentir, o sea, yo digo listo la embarré pero que no me haga sentir mal.”</p>	<p>Siente que las demandas que hacen le hacen a ella son desproporcionales a las que le hacen a la hermana e incluso la hermana le pide muchas cosas. Ella no expresa su molestia y por temor a que se enojen con ella lo acepta.</p>	
	<p>“es que yo casi nunca les respondo a ellas, en ese caso. Digamos mi hermana (...)</p>	<p>Ella estaba realizando una receta que conoce, pero la madre le imponía la forma en que debía de hacerlo. Ella estaba en desacuerdo pero no lo decía para evitar conflicto.</p>	
Sumisión	<p>“Y mi mamá no, eso en media hora está y yo no, eso no está en media hora</p>	<p>Ella obedece lo que la familia le pide que realice, aun cuando son tareas</p>	<p>Pienso que la familia favorece las dificultades que ella tiene y en</p>

<p>y ese almuerzo los serví como a las tres de la tarde. Pero también es porque...”</p> <hr/> <p>"digamos el almuerzo que yo hago es para mí y para mi abuelita, mi tía y los que vienen de visita. Entonces lo que mi mamá quiere es que salga perfecto."</p>	<p>que no le corresponden.</p>	<p>ocasiones aprovechan la situación pero no son conscientes de ello. Me molesta con ella que lo acepte y lo vea como si fuera lo correcto.</p>
<p>“pues a mí me mandan a hacer todo es “ay Sandrita suba” y “Sandrita me pasas” y Sandrita que no sé qué””</p>	<p>Se somete ante los mandatos de los padres sobre los favores que debe hacerles y percibe que no puede luchar contra la postura que tienen ellos de que ella no conduzca.</p>	<p>Pienso que ella es más capaz de lo que ella y su familia creen que es, pero nadie permite que se den las situaciones para demostrarlo.</p>
<p>"pues... yo manejo si ellos me piden algo. Porque primero me van a preguntas pa' dónde voy."</p> <hr/> <p>” pero encontré unas piernitas de pollo y le dije “ay yo quiero hacerlas” pues la llamé y le dije que si podía hacer eso"</p> <hr/> <p>"Catalina dice “no yo me voy a quedar a dormir” y ellos dicen “bueno”. Y se acabó. Y yo digo “me voy a quedar a dormir” y “¿Con qué permiso? ¿A qué hora, y</p>	<p>Acepta las reglas de sus padres y pide permiso como si fuera una niña pequeña, dejando que ellos tomen las decisiones y se ajusta a ellas a pesar de que no está de acuerdo.</p>	<p>Me cuesta entender que a la edad que tiene se comporte con su familia como una niña pequeña.</p>

teléfono?" " "

"y yo ya les pedí
permiso, mi mamá
me dijo que sí, me
papá me dijo que
"todavía no, que no
sé qué", pero yo
me lo quiero
hacer."

"entonces mi mamá
dijo que no, que
entonces que vaya
a la casa, que en la
casa tengo una
piscina, pues en el
conjunto hay una
piscina y pues yo
puedo ir"

Comportamient
os evasivos

"Si jajaja... Si pero
igual... pues en
este semestre me
siento como..."

Constantemente
evita responder lo
que se le pregunta,
buscando
aprobación y que
se dé la respuesta
por ella. Para ello
recurre a una voz
infantil, a reír, a
dudar y decir "no
sé". También usa
un tono en el que
parece que
preguntara, para
corroborar que la
persona no está en
desacuerdo con
ella.

Debo confesar que
en ocasiones me
siento tentada a
darle la respuesta
o tratarla con más
ternura y cuidado
o a darle la
respuesta o
completar sus
frases. Es algo con
lo que
constantemente
tengo que luchar.

"No sé jajaja pues,
ay es que ahí yo no
sé por qué..."

"ay es que no sé
jajaja"

"Pues yo digo...
pues no sé, sería
como..."

"digamos
el...espera
sábado... no me
acuerdo... ¿el
lunes?"

Evitación de la responsabilidad	"ella me va limpiando las cosas y es bueno."	Deja de cumplir con responsabilidades y permite que la mamá las asuma por ella.	Me sorprende que no se dé cuenta cómo delega sus responsabilidades a la madre y eso le hace daño.
	"ahora mi mamá me volvió a cambiar el horario"		
	"pero pues al fin y al cabo ella siempre está en la cocina, y pues ella me ayuda muchísimo, y con el orden y ella me lava los platos, y está bien."		
	pues, lavo solo mi uniforme (...) pero mi mamá me está acordando		
	"o sea me la dejo de tomar"	En varias ocasiones no se responsabiliza de tomar su medicamento anticonvulsivo, por lo cual ha convulsionado, poniendo en riesgo su salud y su vida.	Me entristece que siga ocurriéndole esto a pesar de lo mucho que ha pasado con respecto a su salud.
	"digamos el semestre pasado yo no le ponía atención, yo anotaba yo lo hacía y listo, y pues, llegaba al parcial y sin practicar, sin repasar ni nada pues también me quedaba en blanco porque... "	El semestre en el que perdió materias porque no asumía su responsabilidad de estudiar.	En ocasiones pienso que eso que le pasó el semestre pasado fue la consecuencia directa por sus actos y puede servirle para aprender.

Justificación	"es que es muy difícil y con el profesos ahí encima de nosotros como que no"	Ella decía que sabía muchos de los temas que estaban viendo en una materia, pero no quería hacer un corte que le parecía muy difícil. Cuando se le preguntó el por qué lo justificó con la presencia del profesor.	Me sorprende un poco que se justifique en cosas tan sencillas y me gustaría mucho que asumiera su responsabilidad.
	"pero es que a veces yo soy como respondona y... también..."	En realidad ella no es "respondona", todo lo contrario, lo dice como una forma para justificar que evita poner límites.	
	"Pues yo la imprimo el día anterior porque a mí se me pierden cosas."	Justifica su procrastinación con que ella siempre pierdes objetos y no se responsabiliza de ninguna de las dos cosas.	
	"A veces se me olvida como decir ya llegué o algo así"	Es frecuente que justifique lo que debe hacer con olvido, pero ella no tiene ninguna	
	"se me olvidan las cosas"	dificultad en la memoria. De hecho en una ocasión reconoció que no era un olvido real sino que dejaba de darle la importancia que en realidad tienen las tareas que debe realizar.	

	"Porque tenía la costumbre de meter un sobrecito en cada maleta, pero se me están acabando entonces, primero tengo que ir a pedir las otras y segundo tengo que cambiar, es que como casi siempre estoy usando la de la universidad."	Justifica que no tiene tenía a la mano la medicación anticonvulsiva con el cambio de maleta.	
Búsqueda de aceptación	"yo ¡ay ¿Vale puedo ir?!Espera le pregunto a mi mamá. Si ven."	Busca estar con sus amigas, generando ella los espacios e incluso yendo a su casa sin que ellas tengan la iniciativa de invitarla	Me preocupa que las personas no tengan el mismo interés de pasar tiempo con ella y me cuestiono qué tanto las gemelas la consideran a ella tan importante.
	"Igual quedé con una amiga de ¿ay puedo ir a tu casa a practicar?"	Busca cercanía con una amiga mediante el estudio, pero en el pasado tuvo dificultades académicas estudiando con ella.	Este tipo de comportamientos me preocupan por el efecto que pueden tener en su universidad.
	"listo yo hago éste como para sobrellevar el peso y todo eso?" "yo le decía: si necesitas algo..." "si quieres tú has los torneados para que practiques" y yo voy picando mientras tanto la verdura de tu cose"	Realiza favores que no se le han pedido y se responsabiliza por lo que le corresponde a otros para congraciarse con ellos.	Debo admitir que estas actitudes me molestan un poco por las implicaciones que pueden tener en su universidad.

	"Pero pues le estaba ayudando a tener su mise an place listo, su ordencito listo."		
	"los dos me hacían preguntas y preguntas, y preguntas que se me olvidó el mío."	En una actividad práctica en clase, se puso a resolver las preguntas de los compañeros y dejó de realizar su propia responsabilidad.	
	"pues a mí me gusta tu forma de ser, me gusta que me escuches y me gusta... jajaja"	En una de las sesiones le dice al entrevistador elogios para evitar que se moleste si le dice algo que no le agrada.	No puedo negar que me gusta que me digan elogios, pero aun así es muy evidente para mí que lo hacía para evitar conflicto y buscar aceptación.
Juicios de subvaloración a sí misma	"pues... es como el continuo pensamiento de "no lo voy a lograr, no lo voy a hacer, no lo puedo hacer"" "Yo no quería hacer el más difícil porque sabía que me iba a salir mal" "de la misma como ansiedad de decir que no puedo. " "yo casi todo le digo "no, es que yo no puedo"." pues... es como el continuo pensamiento de "no lo voy a lograr, no lo voy a hacer, no lo puedo hacer"	Fruentemente tiene ideas de sí misma relacionadas con la insuficiencia, las cuales le generan ansiedad.	Me genera tristeza y un poco de impotencia la forma en que a veces se ve a sí misma.

		"en mi sí veo bastantes (defectos) jajaja"	Durante varios años se ha criticado mucho a sí misma por su apariencia física, siente que no es capaz de sacar adelante las cosas y en general tiende a maximizar sus defectos.	
Autodistanciamiento	Autoproyección	"Pues que pudiera como responder, pero bien, ¿sí? Jeje"	Se visualiza a sí misma manejando las situaciones de otra manera,	Cuando ve la posibilidad de poner límites me esperanzo y creo que esforzándose podría realizar los cambios que busca.
		"Si, como responderle, porque ella, o sea... como hacerle caer en cuenta de que ella fue la equivocada, como la ves pasada"	poniendo límites a las demás personas cuando se siente irrespetada.	
		"pues yo creo que sí puedo ponerle límites, yo creo que puedo hablar con ella"		
		"entonces ya mirando a un futuro como de vivir sola y algún trabajo o alguna cita médica entonces pues no"	Se ve a futuro viviendo sola y haciéndose cargo de su cuidado personal.	Me parece un paso importante que piense en vivir sola, creo que es algo que la puede motivar mucho.
		"a mí me gustaría (...) Yo digo listo está bien si quieren yo les aviso cuando llegue y lo que estoy haciendo, pero no tienen que llamarme todo el tiempo para saber..."	Se visualiza a futuro teniendo una relación con sus padres, en donde asume y responsabilidad con sus padres y toma decisiones sobre su vida social.	Me parece importante que se dé cuenta que puede tener más libertad de hacer sus actividades sociales, pero que eso implica una responsabilidad de brindarle seguridad a su familia.

"yo aprendí de mis errores y ese error no lo voy a volver a cometer"	Con respecto a la vinculación sexual que tuvo con un hombre mayor en su adolescencia, lo percibe como aprendizaje y se visualiza vinculándose de formas diferentes.	Creo en que de verdad ha aprendido de esa experiencia y espero que así sea porque ha permitido que se hagan mucho daño.
"Pues yo digo que la gente me va a tomar más en serio."	Se ve a sí misma poniendo límites y reconoce el impacto que esos cambios tendrán en la forma como los demás la perciben y se relacionan con ella.	Creo que es cierto lo que dice.
"sería como quitar lo consentido mientras hablo con ella de eso."	Quiere dejar de utilizar actitudes infantiles al hablar de temas importantes para ella.	Las actitudes infantiles me hacen difícil tomar en serio lo que dice.
"yo sé que tengo que estudiar, y tengo que repasar los temas y tengo que revisar muchas cosas"	Quiere comprometerse con su estudio y se ve a futuro asumiendo sus responsabilidades académicas.	Me siento orgullosa de ella cuando habla así.
"Pues que podría hacer las cosas yo sola, sin la necesidad de tener a alguien ahí acompañándome."	En muchas ocasiones le cuesta realizar actividades sola, lo cual le ha traído problemas académicos y personales. Aun así, puede autoproyectarse haciendo las cosas sola y cuidando de sí misma.	
"Si, yo si me puedo cuidar sola."		

	"(quisiera cambiar) La confianza con mis papás. Eso sí jajaja. Sí, la confianza con mis papás."	Logra autoproyectarse teniendo una relación de confianza con sus padres, en donde ellos crean en ella, a pesar de lo diferente que es la relación actualmente.	Es un aspecto que yo también desearía que cambiara.
Autocomprensión	"Y el "no sé" siempre"	Puede verse a sí misma y comprende que decir constantemente "no sé" es una forma de evadir la responsabilidad de lo que dice.	El decir "no sé" constantemente me genera un poco de impaciencia, así que el que saber que lo está reconociendo me hace sentir aliviada.
	"Pues, no sé cómo... como que me siento muy agachada muy... como muy inferior... sí, algo así"	Puede monitorear la vivencia emocional cuando siente que no puede o sabe menos que los demás-	Cuando expresa se de esa manera sus vivencias me es fácil comprender cómo se siente y cómo esas vivencias impactan la forma en que se siente consigo misma frente al mundo.
	"Como una presión de... no digas nada ¿sí? como..."		
	"pues yo digo el ir al gimnasio y todo eso, que también me brinda seguridad y confianza también"	Puede ver el efecto que tiene en sí misma tener acciones concretas de autocuidado. Se da cuenta que la hace sentir más segura de sí misma.	
	"Entonces yo ahí quedaba, pues quedaba peor de lo que estaba, entonces no sentía que me estaba ayudando"	En un proceso terapéutico anterior pudo reconocer cómo se sentía con respecto a las afirmaciones de la profesional, que le decía que no podía	Me parece muy valioso que se diera cuenta que ese tipo de situaciones le hacían daño y sus sentimientos, a pesar de que

	<p>asumir completamente su carga universitaria. Y pudo comprender cómo eso le hacía daño.</p>	<p>generalmente eso es difícil para ella.</p>
<p>"... a veces, bueno, casi siempre me quedo callada en ciertas cosas, como que prefiero no hablar"</p>	<p>Logra reconocer sus actitudes ante situaciones en las que se siente insegura de lo que sabe y siente que no podrá manejar las situaciones.</p>	<p>Considero que verse a sí misma es importante, pero me frustra que eso no siempre la lleve a una acción diferente; me impaciento un poco.</p>
<p>"pues... lo veo como relacionado al tema de nervios."</p>	<p>Logra relacionar la forma en que se comporta con sus emociones.</p>	
<p>"En la situación de hoy, de lo de cocina, porque pues no, no me expresé, o sea, me quede estresando fui yo."</p>	<p>Puede ver cómo asume responsabilidades de otros y descuida las propias.</p>	
<p>"Es que si yo sé lo que voy a decir ya puedo estar más tranquila."</p>	<p>Comprende en qué situaciones se siente más tranquila para expresar su conocimiento, lo cual requiere verse a sí misma.</p>	<p>Cuando reconoce qué se le facilita más pienso que se está conociendo más a sí misma.</p>
<p>"Si, la verdad hoy tengo nervios porque yo no sabría con quién sentarme, con quien hablar, entonces estoy... ahorita venia en Transmilenio y yo "¿será que me devuelvo?" "jajaja</p>	<p>Reconoce y hace seguimiento a las emociones y pensamientos que se presentan al realizar una actividad sin acompañamiento ni apoyo de otra persona.</p>	<p>Me parece muy importante que logre reconocer lo que ocurre en ella cuando va a realizar una actividad sola y que eso no la lleve a cambiar su decisión.</p>

	estoy con esos nervios todavía.		
	"Pues se siente como vacío, como muy vacío."	Comprende la vivencia emocional que tiene al estar sola.	Me puedo conectar mucho con la vivencia y logro comprender el temor que siente.
	"Lo de los recibos, pues yo digo que lo de hoy que es bastante para mí, la verdad."	Puede ver un cambio en su actuar al asumir una responsabilidad y hacerse cargo de la misma.	Me siento contenta con que pueda ver la importancia de los esfuerzos que está haciendo.
	"Pues bien, estoy tratando de cambiar sí, mejorar para eso y que me sienta mejor con el que yo haga las cosas sola."		
	"Miedo (...) el que me regañara."	Reconoce sus temores cuando se encuentra con una profesora autoritaria.	Considero que reconocer sus sentimientos es el inicio de un posible cambio.
	"Digamos, el error que cometí es eso, el estar pendiente de cada cosa"	Puede autoevaluar su comportamiento en una situación puntual.	Me siento orgullosa de que logre ver y reconocer sus fallas sin autocastigarse por ello.
Autorregulación	"Si, practiqué."	Se evidencia que se opone al organismo psicofísico tomando la iniciativa y asumiendo responsabilidades por sí misma, a pesar de sus vivencias restrictivas de	Me emociona que se haga cargo de sus responsabilidades sin necesidad de que otra persona le diga lo que debe hacer y cómo debe hacerlo.
	"pues estoy... como tratando de hacer las cosas por mí misma."		
	"bueno estoy tratando de empezar a levantarme yo sola porque siempre me despiertan a mí"		

<p>"Otra cosa es que ya estoy empezando a hacer todo lo de las citas por mí misma."</p>	<p>insuficiencia y necesidad de protección.</p>	
<p>"ayer fui a la universidad fue porque tenía parcial de inglés, para ese también estudie arto. "</p>		
<p>"Y pues ahí está todo lo de la cocina y yo siempre, ayer había un reguero de loza y yo lo lavé. Y hoy también había un reguero de loza y yo lo lavé."</p>		
<p>"pues siento que este semestre tengo como más apuntes y he tenido como más concentración"</p>	<p>Se ha propuesto implementar estrategias para mejorar su rendimiento académico y lo ha hecho por sí misma, haciéndose cargo de su responsabilidad académica.</p>	
<p>"Ahí fue cuando busqué la ayuda con la anterior universidad"</p>	<p>Cuando en el proceso terapéutico anterior sintió que no se le animaba al cambio sino que le decían que ella no podía con la responsabilidad de la universidad, puso un límite cortando esa situación y tomo la decisión por sí misma de buscar alternativas de ayuda.</p>	<p>Creo que para ella no debió ser fácil tomar esa decisión sola después de haber confiado en esa persona. Por eso me parece una muestra de su capacidad de cambio.</p>

dije “bueno yo también intento”	Sandra refirió en varias ocasiones una maniobra de cocina que se le dificulta. Generalmente tiende a evitar esas situaciones, dejar que otros se hagan cargo o posponerlas. Sin embargo, en este caso decidió intentar realizarla.	Me genera una agradable sorpresa ese comportamiento.
"me la he tomado"	Ha empezado a asumir de forma autónoma la responsabilidad de tomar su medicación anticonvulsiva y generar estrategias para asegurar que no repita errores del pasado, adicionalmente está cumpliendo con el compromiso de avisarle a su familia que lo hizo para que ellos no le recuerden su responsabilidad.	Honestamente me alivia un poco que genere estas estrategias, pero me genera cierta desconfianza porque en muchas ocasiones ha dejado de tomar su medicación y ha convulsionado. Es una situación que veo de "todo o nada" porque pone en riesgo su vida y su salud.
"tengo una alarma que suena a las siete, entonces yo la descarto y eso suena varias veces y entonces me la tomo... a las ocho, porque es que yo digo ¿a las siete?, entonces me voy corriendo, por eso la puse a las siete, porque a las ocho me la tomo."		
"Si, hoy me la tome y de una escribí."		
"yo llevo la bolsita de maquillaje y yo me maquillé"	Por varios años Sandra se ha sentido inconforme con su apariencia física y ha descuidado su salud y su cuidado personal. En estas situaciones está realizando acciones de cuidar su apariencia y su salud para sentirse	Me alegra que realice esas acciones porque veo que se siente mejor consigo misma.
"yo me fui a hacer ejercicio"		
"yo nunca lo utilizo para ir a la universidad pero hoy me lo puse"		

	mejor consigo misma.	
"Vi la alarma, porque la alarma me sonó el día anterior y yo... y le dije a mi papá "papá mañana tengo la cita y que no sé qué" ah bueno y ahí fue cuando te escribí."	Ella planteó que quiere confirmar los encuentros con la entrevistadora para asumir su responsabilidad. Lo hace generando estrategias como la alarma para recordarlo, se asegura de poder asistir y cumple con su propuesta.	Me hizo sentir muy contenta que cumpliera con lo que me planteó.
Pero los cortes como que los estoy empezando a hacer mejor	Sandra tiende a maximizar sus defectos y minimizar lo que hace bien, sin embargo ha generado cambios en la forma de pensar sobre sí misma reconociendo sus logros y su belleza.	Me gusta que se refiera así a sus logros.
"Si pero yo ya lo estoy empezando a manejar, yo llegue allá y miré mis ingredientes, los que tenía y yo "ya tengo este, este, este... tengo que usar este, este, este", y fui y chuleaba los que ya tenía y me organicé y saqué esto."		
"Me veo más linda, yo sé"		
"iba organizada, iba mirando el tiempo."	Genera estrategias para cumplir con las demandas de sus exámenes teóricos, organizando sus ingredientes, el proceso que implica la receta y el tiempo en el que va realizando cada acción.	Son estrategias que me parecen muy buenas y creo que él lo que necesita seguir haciendo para sacar adelante su universidad.
"mi grupo trabajó muy lento"		

"El hecho de antes decir "yo puedo, me va a salir bien" de concentrarme en lo positivo y no en lo negativo."	En el pasado se disponía antes de una actividad que consideraba difícil, especialmente los exámenes prácticos eran complicados para ella, ahora está generando estrategias cognitivas para sentirse más confiada y realizar la tarea hasta el final.	
"me dijo un comentario que sí me dolió"	Es frecuente que justifique a los demás, está permitiéndose sentir molestia y reconociendo cuando los otros hacen cosas que pueden hacerle daño, cambiando la forma de interpretar las situaciones.	Me parece muy importante porque pienso que son pasos para modificar la forma en que se relaciona con los demás.
"sentí como rabia, como por decirlo pero por qué me está echando la culpa a mí si es culpa de ella."		
Me dio rabia que "tú estás repitiendo" le dije. "tu estas repitiendo y..." o sea.		
"No confía en mí, de lo que yo hago."		
"Fue una decisión mía porque ese día dijeron "listo te paso los papeles de admisión" y pensé en esta universidad y dije "si de una". Porque me sentí mejor."	Tomó la decisión de la universidad en la que quería estudiar, siendo esto un importante avanza, ya que generalmente permite que otros tomen las decisiones por ella.	
"Pues me estoy poniendo por encima de las demás cosas, ¿sí?"	A pesar de su tendencia a someterse a los deseos de los	Me parece muy relevante que se esté empezando a priorizar.

<p>“Entonces trato como de imponer, o sea, que las cosas salgan así y asá”</p>	<p>demás y su dificultad para darle valor a sus necesidades, está buscando priorizar sus necesidades y pensar en ella misma.</p>	
<p>"y yo le dije ¡ay una torta! porque es que como están en plan de dieta y todo eso y yo dije listo, lo q pasa es que dijeron “no, no más torta”, porque es que en junio, en junio cumple mi primo, mi papá, mi hermana, es el día del padre"</p>	<p>Ha sido frecuente que Sandra deje de expresar sus necesidades y deseos por no molestar a otros, en estas ocasiones ha expresado sus necesidades y ha solicitado aquello que requiere.</p>	
<p>"y cuando llegue yo dije “¿me dejan utilizar el ascensor por favor?”"</p>		
<p>"yo hable con el chef de cocina y le dije “yo voy a estar en teórico, yo tomo apuntes y todo pero yo no puedo estar en el práctico, estoy muy cansada y la espalda no me da”."</p>		
<p>“Yo digo “listo yo te mando esta parte y que ellos hagan todo el trabajo”, porque si yo digo “no, yo... yo lo hago... yo hago la presentación” Entonces si ellos no hacen nada, pues entonces yo</p>	<p>En repetidas ocasiones Sandra asumía responsabilidades que no le correspondían de sus compañeros de trabajo y permitía que la sobrecargaran para buscar aceptación,</p>	<p>Estos cambios son muy significativos para mí porque creo que le cuestan mucho y se está esforzando bastante en lograr poner límites a los demás y cuidar que no abusen de ella en las</p>

me voy a terminar estresando y voy a terminar haciendo todo”	ha empezado a generar estrategias para dividir las tareas de forma justa y evitar que abusen de ella.	relaciones.
---	--	-------------

"... yo digo “listo,
tú haces esto, yo
hago lo otro, tú me
ayudas con esto, yo
hago lo otro, vamos
lavando...” "

"pues yo me puse
brava y le dije que
la confianza no le
quedaba"

"Yo le dije no
mamá, déjame,
déjame hacer esto."

"Mi papá me dijo
que yo hiciera mi
torta y yo no pues
tampoco voy a
hacer mi torta."

"... pero si es por
mí, o sea no vayas
allá y no hagas
mala cara o sea
solo"

"Yo le dije pero es
que yo temprano
yo te dije que yo
estaba cerca a ti
entonces nos
saldría el mismo
plan y ella dijo toda
ay si perdón."

"tú ve con quien
quieras, o sea te
estoy invitando es a
ti"

"y yo "vamos, por favor salgamos que es que no me gusta este sitio." "

"eso me dio rabia, eso yo se los dije"

"y yo "no, yo soy la encargada de lavar la loza" (...) le dije pues que no tenía que hacer eso"

"No, no aspire. Pero pues mi mamá se pone brava porque no aspire., se puso brava porque no aspire."

"Con ella hablé y le dije que no me parecía justo que, pues que a mí me haya tocado hacer todo pues sabiendo que ella está repitiendo"

"pero entonces yo le dije a Paula "ayúdame con mi mirepoix de esto" "pero Sandra, pero Sandra" y yo le dije "no, el caso de que este repitiendo es que no estas aprendiendo las cosas de nuevo" le dije "estas reforzando lo que ya viste""

"yo le dije "tía lo que pasa es que tú me estás diciendo cuando llegan los recibos y cuando tengo que pagarlos y pues esa no es la idea, porque pues yo estoy encargada de eso" y pues le pedí el favor de que dejara de avisarme que días se pagaran."

"o sea, yo le dije, "mira el celular, yo ya mandé eso""

"y yo le dije "no, pero no me hagas eso porque están mis amigos allá" o sea, tampoco para limitarme a eso"

"entonces pues yo le dije a mi mamá "Mamá, ¿Quién los subió?" y me dijo "no sé"."

"y es que está el nombre de mi papá y mi tía "¿Pero para que lo vas a regañar si te está ayudando?" "Y yo, "no, es que no me ayuda"

"Entonces pues me inscribí (...) sola"

Durante mucho tiempo le ha costado realizar actividades sola y ha necesitado que otros hagan las cosas con ella, con estas situaciones evidencia cambios al realizar

Me siento emocionada, pienso que es fundamental su autonomía para superar los obstáculos.

"Si, pues a mí la mayoría de las veces a mí me toca coger Transmilenio, me

		toca”	actividades de manera autónoma y sin compañía.	
Autotrascen dencia	Afectación	<p>"pero me veía bonita y yo “¡uy!”</p> <p>"Me hace sentir no sé, como si... o sea, como feliz conmigo"</p> <p>"Bien, me gusta mucho jajaja. Bastante (...) (me siento) bonita."</p> <p>"Sí. Porque me hace sentir bien. Me hace sentir que estoy saliendo bien a la calle, no desarreglada ni nada de eso."</p> <p>"nunca me había percatado de lo bien que me podía sentir estando maquillada, o bien presentada."</p> <p>"Pues como feliz, ¿Cómo se dice? Como capaz de pasar por todo jajaja. ¿Sí?"</p> <p>"hoy estaba feliz haciendo lo de pastelería"</p> <p>“Sí. Me gusta mucho.”</p> <p>"Como... adulta, como... como madura, como con madurez de poder hacer las cosas yo sola."</p>	<p>Se deja tocar afectivamente, reconociendo su propia belleza.</p> <p>El sentido que encuentra en su carrera resuena emocionalmente en ella.</p> <p>Ha encontrado sentido cuando tiene logros importantes para ella, vive la experiencia</p>	<p>Debo reconocer que me emociona bastante que esté dejándose tocar por los valores depositados en sí misma, en lo que puede y quiere hacer.</p>

	<p>"pues he mejorado con lo de las virtudes, sé que soy capaz y que puedo lograr varias cosas, y sé que puedo hacer muchas cosas ricas"</p> <p>"Que es buena en lo que hace."</p>	afectiva de ello.	
Entrega	<p>"ya hago muestras, ya hago esto y lo otro"</p> <p>"vi como una receta como de una salsa con tomate y con todo eso y yo dije como "¡ay voy a hacerla!" y yo "bueno, entonces tengo que picar esto, esto, esto, entonces ahora ya lo tengo que poner entonces esto lo tengo que aplastar".</p> <p>"Bien, pues digamos estoy tratando lo máximo de poder bajar peso, de cuidarme la piel"</p> <p>"sé que me necesitan y sé que si hago eso pues puedo hacer que se sienta mejor."</p> <p>"yo me fui y le compre un pedacito mi abuelita."</p>	<p>Encuentra sentido en la cocina y cada vez lo hace más por cuenta propia, siendo activa y disfrutando el proceso.</p> <p>Está encontrando sentido en el autocuidado y cada vez realiza más acciones concretas encaminadas a ello.</p> <p>Cuando su mamá estuvo incapacitada pudo entregarse a ella auténticamente aun haciendo cosas que generalmente le cuesta asumir.</p> <p>Su abuela es un a persona muy importante para ella, por lo cual realiza actos de</p>	<p>Honestamente no creí encontrar expresiones de entrega, pero me sorprende gratamente darme cuenta que está viviendo el sentido en diferentes aspectos de su vida.</p>

entrega auténticos
en libertad.

Anexo 3. Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE MODOS DE SER Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Nombre del investigador: Diana Carolina Díaz Santos.

Señorita Andrea Carolina Sandoval Bohórquez, le estamos invitando a participar en un estudio de investigación perteneciente a la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Primero, nosotros queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados serán analizados en la investigación; manteniéndose en absoluta reserva los datos personales de la persona entrevistada.
- Los estudios de investigación como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

Procedimientos

La investigación es un estudio cualitativo de caso, en el cual a usted le serán realizadas varias entrevistas donde esperamos que de la forma más auténtica y sincera posible nos cuente sobre algunas situaciones particulares relacionadas con el modo de ser y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender los factores asociados al modo de ser y las estrategias de afrontamiento.

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología Clínica y socializados a usted como participante del proceso.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de investigación sobre *Modos de Ser y Estrategias de Afrontamiento* y de haber recibido de la señora DIANA CAROLINA DIAZ SANTOS explicaciones verbales sobre ella y satisfactorias respuestas a mis inquietudes, habiendo dispuesto para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que he resuelto participar. Además, expresamente autorizo al investigador para utilizar la información codificada en otras futuras investigaciones y publicaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de la señora DIANA CAROLINA DIAZ SANTOS y un testigo, en la ciudad de Bogotá el día 9 del mes de Agosto del año 2017.

Nombre: Andrea Carolina Sandoval Bohórquez.

Firma: Andrea Sandoval

Cédula de ciudadanía: 1019123513

Nombre, firma y documento de identidad del investigador:

Nombre: Diana Carolina Díaz Santos

Firma: Diana Carolina Díaz Santos

Cédula de ciudadanía: 53907154

Correo electrónico: dianadisa84@gmail.com.

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor de la Investigación:

Nombre tutor: Jorge Wilmer Rodríguez Bernal.

Firma: _____

Cédula de ciudadanía: jwrodrigob@gmail.com.

Correo electrónico: 80 038 895 -